Österreich € 3,40 · Schweiz sfr 5,50 · BeNeLux € 3,50 · Italien, Spanien € 3,90
Deutschland € 2,95

4 196108 702956 04

Nr. 4 | 2015

essen & trinken Für jeden Tag

Schnell! Einfach! Lecker!

TIM MÄLZER EXKLUSIV
SEINE REZEPTE NUR HIER BEI UNS!

Günstig & so vielseitig!
Tolle Ideen mit Hack

Zum Reinbeißen: Frikadellen mit Gurken-Salsa. Seite 14

NEU!
LOW CARB SATTMACHER, DIE SCHLANK MACHEN

BRUNCH-REZEPTE
Viele Leckereien, einfach gemacht

BESTES ZU OSTERN
Tim Mälzers Rezepte zum Fest

SÜSSE NASCHEREIEN
Von Nusskranz bis Schoko-Pancakes

Rock the kitchen!

DELI – FÜR ALLE, DIE GERN KOCHEN UND NOCH LIEBER ESSEN

Im Abo:
4 Hefte für
12 €

Das Beste zum Schluss: Dessert-Klassiker neu interpretiert

Bringt Sonne auf den Teller: Orange, herzhaft und süß

Vitamine im Glas: vier unwiderstehlich gute grüne Smoothies

Aufgeblüht: Wir basteln Blumen aus Papier für Tisch, Wand und Vase

➡ www.deli-magazin.de

Lasse überreicht Tim sein Oster-Graffiti. Wie man sieht, freut sich unser Lieblingskoch sehr!

Liebe Leser,

letztens durften wir einer Rarität beiwohnen: Tim Mälzer sprachlos! Das kam so: Unsere Stylistin Meike Graf wollte für Tims Ostermenü (ab Seite 79) gern ein lustiges Graffiti mit Hasen als Hintergrund. Spontan rief sie einen Freund ihres 14-jährigen Sohnes an: Lasse Bork (Künstlername „mape"). Der war sofort **LACK UND LEINWAND** für die Idee, auch weil er »essen & trinken Für jeden Tag« von zu Hause kennt und mag. Also malte er mit Lack-Markern über zehn Stunden an dem großartigen Bild oben. Dann der große Moment: Tim hatte gerade angefangen, bei uns zu kochen, als „mape" mit dem Kunstwerk dazukam. Sehr bescheiden überreichte er ihm das Paket, Tim packte aus und und da geschah es: Er sagte eine Weile nichts. Gar nichts! Er war **SCHLICHT ÜBERWÄLTIGT.** Zufällig hatte er kurz darauf nämlich auch noch Geburtstag. Ein supercooles Geschenk, fand nicht nur Tim. Danke, „mape"!

Viel Spaß, Ihre Redaktion »essen & trinken Für jeden Tag«

Foto: Matthias Haupt

INHALT

April 2015 **Unsere Themen**

Buffet-Planer

10

WER SUCHET, ...
... der findet auf einen Blick leckere Rezepte aus dem Heft für einen Oster-Brunch

12 Rezeptideen zum Brunchen
Seite 10

Low Carb

28 **Lachs mit Broccoli-Rahm** Seite 30

Scharfe Putenstreifen mit Chicoréesalat
Seite 31

SCHLEMMEN
Sie sich schlank und glücklich. Mit viel Gemüse, Fisch und Fleisch – und ohne Kalorien zu zählen!

Blumenkohl-Pizza
Seite 32

Hähnchen-Piccata
Seite 35

Tim Mälzers Restaurant-Rezept

EXKLUSIV Bei Tim und seinem Team im Flughafenrestaurant „Hausmann's" gibt's was Ehrliches auf den Teller. Motto: erst genießen, dann abheben!

36

Halbes Hähnchen
Seite 38

„Hausmann's"
Seite 40

Fotos: Matthias Haupt (18), Julia Schwendner (1)

Tims beste Hackrezepte

TIM LIEBT die simplen Dinge – wie zum Beispiel Hack. Und wenn er damit fertig ist, sind es die größten Sensationen!

12 **Frikadellen mit Gurken-Salsa** Seite 14

Mexikanische Hackpfanne
Seite 15

Falscher Hase
Seite 17

Makkaroni-Auflauf
Seite 18

Hack-Pizza
Seite 20

Bulette „Cordon bleu“
Seite 21

Mettbällchen-Eintopf
Seite 22

Italienischer Hackbraten
Seite 25

Was Sie unbedingt über Hack wissen sollten, verrät Tim hier
Seite 26

43

Menü für sechs

WAS FÜR EIN FEST, werden alle sagen! Und Sie können den Applaus genießen!

Frühlingssuppe
Seite 45

Hühnerfrikassee mit Polenta-Ecken
Seite 48

Marzipan-Mousse
Seite 49

Deko-Tipp
Seite 50

Hier geht's weiter ☛

INHALT

April 2015

Kuchen des Monats

WICKELN SIE zuerst entspannt den Kranz – dann Ihre Ostergäste um den Finger

Nusskranz Seite 54

Pfannkuchen

DAS GLÜCK ist eine Scheibe: Mit Schoko, Quark oder schön herzhaft machen unsere runden Schätze garantiert jeden fröhlich

Schoko-Pancakes Seite 59

Fruchtige Speckpfann-kuchen Seite 61

Asia-Pfannkuchen Seite 62

Getränke

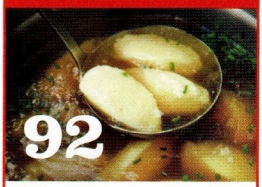
TANKEN SIE frische Obst- und Gemüse-Smoothies, die blitzschnell und superlecker turbofit machen

6 Richtige

ZAUBERN SIE mit nur sechs Zutaten etwas Feines aus dem Ofen

Geschmorte Lammstelzen Seite 77

Basics



AN GUADEN Appetit! Wir zeigen Ihnen, wie der bayerische Löffelhit perfekt gelingt

Grießnockerlsuppe Seite 93

Einfach Essen: Tims Ostermenü

NIX VERSTECKEN! Für Tim gehören Eier zu Ostern wie Löffel zum Hasen. Und er bringt sie ganz groß raus!

Einkaufsliste und Arbeitsplan Seite 90

Gemüsesalat mit Ei Seite 82

Lammschulter mit Röstgemüse und Erbsenpüree Seite 86

Brioche-Schnecken Seite 88

Hauptgerichte

FESTE FEIERN, wie sie fallen. Deshalb haben wir alltagstaugliche Leckerbissen mit Fisch, Fleisch und vegetarisch mit Liebe gekocht und hübsch serviert

Béchamelkartoffeln mit Gurkenhäckerle Seite 97

Tofu-Bolognese Seite 99

Teriyaki-Kotelett mit Ananas Seite 100

Kürbiskern-Sellerieschnitzel Seite 103

Fotos: Matthias Haupt (16), Torsten Südfels (1)

INHALT

April 2015

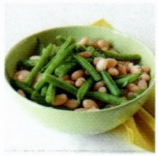
VIEL SPASS MIT UNSEREN SCHÖNSTEN REZEPTEN DES MONATS!

Beilagen

Radieschen-Kartoffel-Salat Seite 106

AUF GUTE Nachbarschaft können Sie wetten, wenn Sie Salate, Gemüse, Reis oder Stampf unseren Hauptsachen zur Seite stellen

Kopfsalat mit Kresse-Dressing
Seite 107



Bohnengemüse
Seite 108

Lauchgemüse
Seite 109

Broccoli-Reis
Seite 110

Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Bärlauch
Seite 111

Wochenplaner

NUR EIN KORB voller Lebensmittel reicht, um daraus fünf tolle Gerichte zu zaubern. Einen Kochplan und den Einkaufszettel liefern wir gleich mit. So macht kochen jedem Spaß!

Käsenudeln
Seite 113

Curryigel
Seite 113

Grießauflauf
Seite 114

Kräuterfisch
Seite 114

Einkaufsliste: einmal einkaufen für 5 Rezepte
Seite 115

Blätterteig-Pizza
Seite 115

Bananensplit-Rolle Seite 118

Süßes

Mango-Keks-Dessert
Seite 119

Spiegelei-Schnitten
Seite 121

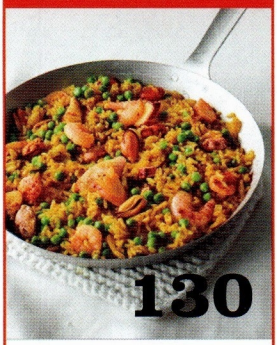
NASCHHASEN
aufgepasst! Ostern wird mit traumhaftem Gebäck und himmlischem Dessert ein echtes Highlight. Also: Die Schnellsten werden die Ersten sein!

Rübli-Whoopies
Seite 122

Blätterteig-törtchen
Seite 124

Eierlikör
Seite 124

Endspurt

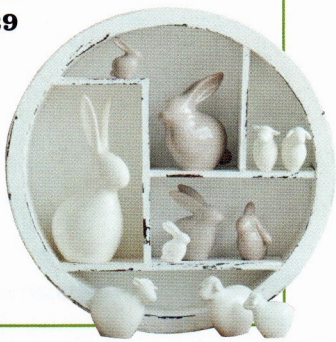


SPANISCHE ZAUBEREI
Aus Reis, Erbsen und Meeresfrüchten wird im Handumdrehen eine

Schnelle Paella
Seite 130

Und außerdem ...

Editorial 3
Inhalt 4
Magazin 66
Schönes, Praktisches, Leckeres
Rezeptverzeichnis 126
Impressum 127
Vorschau 129



HASENALARM
für hübsche Ostern und vieles Feines mehr

Fotos: Matthias Haupt (20), PR (1)

Das Beste

In unserem Heft gibt's tolle Rezepte für Ihr Osterbuffet.

Frühlingssuppe
Die Brühe im Topf auf dem Herd warm halten. Gemüse und Eierstich separat reichen.
→ **Rezept auf Seite 45**

Hack-Pizza
Am besten kurz bevor die Gäste kommen noch mal bei 180 Grad 5–10 Min aufbacken.
→ **Rezept auf Seite 20**

Schoko-Pancakes
Mit Vanillecreme und Früchten geschichtet oder getrennt angerichtet schmecken die Pfannküchlein auch kalt superlecker.
→ **Rezept auf Seite 59**

Sellerieschnitzel
Die vegetarischen Leckerbissen kurz im Ofen erwärmen. Schmecken aber auch kalt.
→ **Rezept auf Seite 103**

Falscher Hase
Backen Sie den saftigen Hackbraten schon am Vortag. Aber nicht kalt stellen, sondern zimmerwarm servieren.
→ **Rezept auf Seite 17**

Foto: iStock

zum Brunch

Suchen Sie sich einfach Ihre Lieblinge heraus.

Erdbeer-Himbeer-Smoothie
Besonders erfrischend, wenn Sie die Karaffe in eine Schüssel mit Eiswürfeln stellen.
→ **Rezept auf Seite 64**

Buletten mit Gurken-Salsa und Radieschen-Kartoffel-Salat
Buletten sind warm und kalt der Knaller am Buffet. Der Salat schmeckt am besten gut durchgezogen.
→ **Rezepte auf Seite 14 und Seite 106**

Fruchtige Speckpfannkuchen und Kopfsalat mit Kresse-Dressing
Wer auch vegetarische Gäste erwartet, macht nur eine Hälfte mit Speck oder serviert kross gebratenen Speck extra dazu.
→ **Rezepte auf Seite 61 und Seite 107**

Nusskranz
Den saftigen Hefekranz können Sie ruhig schon am Vortag backen.
→ **Rezept auf Seite 54**

Rübli-Whoopies
Die nussigen Möhrenkekse vorbacken, die Füllung vorbereiten und die Gäste einfach selbst füllen lassen.
→ **Rezept auf Seite 122**

Mälzers Lieblinge

Tim verwandelt besonders gern Hackfleisch in sensationelle Leckerbissen. Hier der Beweis: Frikadellen, Pizza, falscher Hase, Eintopf und Hackbraten.

„Frikadellen machen mich immer glücklich. Wenn ich dann noch Bratensatz mit Brot stippe …“

Tim Mälzer

TITEL-REZEPT

FRIKADELLEN MIT GURKEN-SALSA
Braun gebrutzelt und mit Haferflocken so locker, dass wir uns frisch verliebt haben.
→ Rezept auf Seite 14
→ Dazu passt **RADIESCHEN-KARTOFFEL-SALAT** auf Seite 106

Rezept: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Frikadellen mit Gurken-Salsa

FÜR 2–3 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

- **4 El zarte Haferflocken**
- **100 ml Schlagsahne**
- **1 Zwiebel**
- **1 El Öl**
- **5 Stiele glatte Petersilie**
- **500 g gemischtes Hack**
- **1 Ei (Kl. M)**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 El Butterschmalz**
- **½ Salatgurke**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **6 El süßscharfe Chilisauce**
- **1–2 El Weißweinessig**

Tims Tipp

Wer auf Nummer sicher gehen will, brät die Frikadellen in der Pfanne von beiden Seiten an und gart sie dann auf einem Blech bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene je nach Größe ca. 20 Min. zu Ende.

1 Haferflocken mit Sahne übergießen und 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken. Alles mit Hack und Ei in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer glatten Hackmasse vermengen.

2 Aus der Hackmasse mit feuchten Händen 6 gleich große Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin anbraten. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 10 Min. braten.

3 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke längs erst in Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Gurkenwürfeln und Chilisauce mischen und mit Essig abschmecken.

4 Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Gurken-Salsa servieren.

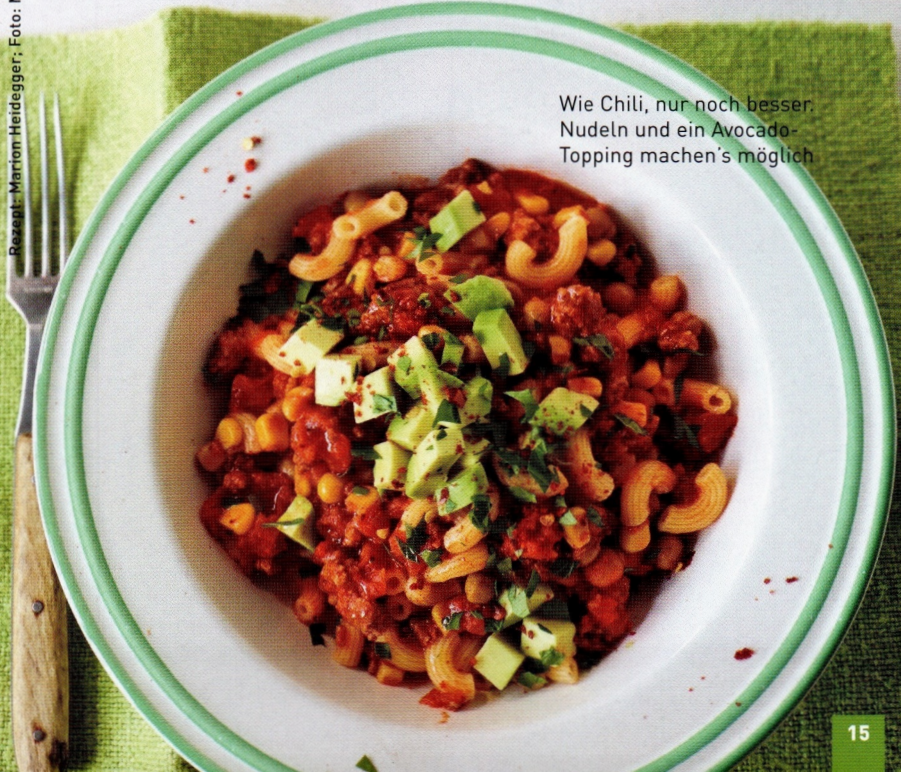
PRO PORTION (BEI 3)
35 g E, 55 g F, 20 g KH =
736 kcal (3083 kJ)

Mexikanische Hackpfanne

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

1 **1 kleine Dose Mexiko-Mais-Mischung** in einem Sieb abtropfen lassen. **1 Zwiebel** klein würfeln. **2** **2 El Öl** in einer Pfanne erhitzen. **250 g gemischtes Hack** zugeben, bei starker Hitze hellbraun und krümelig anbraten. Mit **Salz** würzen. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. **3** **1 Dose stückige Tomaten** (400 g), Mexiko-Mais-Mischung und 100 ml Wasser zugeben. Aufkochen und mit **Salz**, **1 Prise Zucker** und **1 Prise Chiliflocken** würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. schmoren. **4** Inzwischen **150 g Hörnchennudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. **1 Avocado** halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch schälen, würfeln und mit **1 El Limettensaft** mischen. Blättchen von **4 Stielen glatter Petersilie** fein hacken. **5** Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Sauce abschmecken, Nudeln untermischen. Mit Avocadowürfeln, Petersilie und einigen **Chiliflocken** bestreut servieren.

PRO PORTION 38 g E, 44 g F, 78 g KH = 887 kcal (3716 kJ)



Wie Chili, nur noch besser. Nudeln und ein Avocado-Topping machen's möglich

Rezept: Marion Heidegger; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Teller: www.ikea.com

WIE FRÜHER, NUR BESSER

Nicht nur zu Ostern der Knaller: Im Speckmantel wird der Hackbraten supersaftig und wunderbar würzig.
→ Dazu passt **LAUCHGEMÜSE** auf Seite 109

Falscher Hase

FÜR 6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Bratzeit

- **10 Eier (Kl. S)**
- **150 g Zwiebeln**
- **2 El Öl**
- **6 Scheiben Vollkorntoast (150 g)**
- **20 g weiche Butter**
- **250 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben**
- **1 kg gemischtes Hack**
- **3 El Senf**
- **Salz**
- **Pfeffer**

1 6 Eier anstechen und in 8 Min. hart kochen. Zwiebeln fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Min. glasig dünsten, beiseitestellen. Toast in kaltem Wasser einweichen. Gekochte Eier abschrecken und pellen.

2 Eine Kranzkuchenform (26 cm Ø) mit Butter ausstreichen und mit den Speckscheiben auslegen.

3 Hack in eine Schüssel geben. Toast mit den Händen kräftig ausdrücken und zerpflückt zum Hack geben. Zwiebeln, 4 Eier und Senf zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Händen sorgfältig zu einem glatten Teig verkneten.

4 Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Etwa ⅔ des Hackteigs in die Form geben, gekochte Eier in einer Reihe hintereinander leicht in das Hack drücken. Restliches Hack daraufgeben und glatt streichen. Überstehenden Speck auf den Hackteig klappen und leicht andrücken.

5 Falschen Hasen auf einem Rost in der Ofenmitte 1 Std. braten. Hackbraten vor dem Anschneiden in der Form 10 Min. auf einem Rost abkühlen lassen, dann stürzen und in Scheiben schneiden.

PRO PORTION 52 g E, 57 g F, 14 g KH = 797 kcal (3335 kJ)

Wer keine Kranzkuchenform hat, kann den falschen Hasen genauso gut **in einer Kastenform** (30 cm Länge) zubereiten.

Rezept: Kay-Henner Menge; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Makkaroni-Auflauf

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeiten

- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **400 g Möhren**
- **2 El Öl**
- **500 g gemischtes Hack**
- **3 El Tomatenmark**
- **3 Tl getrocknete italienische Kräuter**
- **250 ml trockener Weißwein**
- **400 ml Geflügelbrühe**
- **100 g mittelalter Gouda**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Pk. Béchamelsauce (à 250 ml)**
- **350 g Makkaroni**

1 Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Möhren putzen, schälen und raspeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Hack in 2 Portionen jeweils 3 Min. krümelig mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Möhren und Kräuter unterrühren.

2 Wein zugeben und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen. 250 ml Brühe zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen. Gouda raspeln. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3 Béchamelsauce und 150 ml Brühe erhitzen. Die Hälfte des Käses darin schmelzen lassen. Die Hälfte der Sauce in eine Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) geben. Die Hälfte der Makkaroni nebeneinander in die Sauce legen. Hacksauce daraufgeben und die restlichen Makkaroni wie oben darauflegen. Restliche Béchamelsauce sorgfältig darauf verteilen.

4 Form mit Alufolie verschließen und den Auflauf auf dem Rost in der Ofenmitte bei 180 Grad 35 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

5 Alufolie entfernen und den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad weitere 15 Min. goldbraun backen. Auflauf vor dem Servieren 10 Min. auf einem Rost abkühlen lassen.

PRO PORTION 43 g E, 58 g F, 75 g KH = 1044 kcal (4370 kJ)

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Brett: www.hm.com/de/department/home

Unter goldgelber Käsekruste gibt's alles, was das Herz begehrt

Mit fertigem Pizza-Teig besonders einfach. Feta, Zimt und Sesam sorgen für Orient-Feeling

Hack-Pizza

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

1 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. **1 Zwiebel** fein würfeln. **2 El Öl** in einer Pfanne erhitzen. **250 g Rinderhack** darin krümelig und hellbraun anbraten. Zwiebeln 1 Min. mitbraten. **2 El Tomatenmark** untermischen. Alles mit **Salz**, **Chiliflocken** und **1 Prise Zimtpulver** würzen. 50 ml Wasser zugießen und 2 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. **2 1 Rolle Pizza-Teig** (400 g, 37 x 25 cm, Kühlregal) entrollen. Hackmasse mittig längs auf dem Teig verteilen. **100 g Feta** zerkrümeln und darüberstreuen. Teigseiten über das Fleisch klappen. Mit **1 El Öl** bestreichen und mit **1 Tl Sesamsaat** bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen. **3** Blättchen von **3 Stielen glatter Petersilie** hacken und über die fertige Pizza streuen.

PRO PORTION
50 g E, 53 g F, 87 g KH = 1052 kcal (4407 kJ)

Rezept: Marion Heidegger; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Außen schön kross, innen mit Käse und Schinken gefüllt – eine Wucht!
→ Dazu passt **KOPFSALAT MIT KRESSE-DRESSING** auf Seite 107

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Teller: www.ikea.com

Bulette „Cordon bleu“

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

1 300 g gemischtes Hack, **30 g Semmelbrösel** und **1 Ei** (Kl. M) in eine Schüssel geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas frisch geriebener **Muskatnuss** würzen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. **2 60 g jungen Gouda** (im Stück) in 4 gleich große Stücke schneiden. **2 Scheiben gekochten Schinken** halbieren. Jeweils 1 Käsestück in ½ Schinkenscheibe wickeln. **3** Hackteig in 4 Portionen teilen. Je 1 Hackportion etwas flach drücken, 1 Käse-Schinken-Päckchen daraufgeben und den Hackteig sorgfältig darum verschließen. **30 g Semmelbrösel** auf einen Teller geben. **4** Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. **2 El Butterschmalz** in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten nacheinander in den Semmelbröseln wenden, leicht andrücken und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6 Min. anbraten. **5** Buletten in der Pfanne im heißen Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 10 Min. fertig braten.

PRO PORTION 43 g E, 53 g F, 22 g KH = 760 kcal (3186 kJ)

Mettbällchen-Eintopf

FÜR 2–3 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

- **250 g gewürztes Mett**
- **1 Eigelb (Kl. M)**
- **3 gestrichene El Semmelbrösel**
- **500 g Kartoffeln**
- **1 Kohlrabi (350 g)**
- **300 g Möhren**
- **1,2 l Gemüsebrühe**
- **1 Lorbeerblatt**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **Salz**
- **Pfeffer**

Tims Tipp

Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und verdoppeln, dann haben Sie ein tolles Essen für die ganze Familie.

1 Mett mit Eigelb und Semmelbröseln verkneten, zu walnussgroßen Bällchen rollen und beiseitestellen.

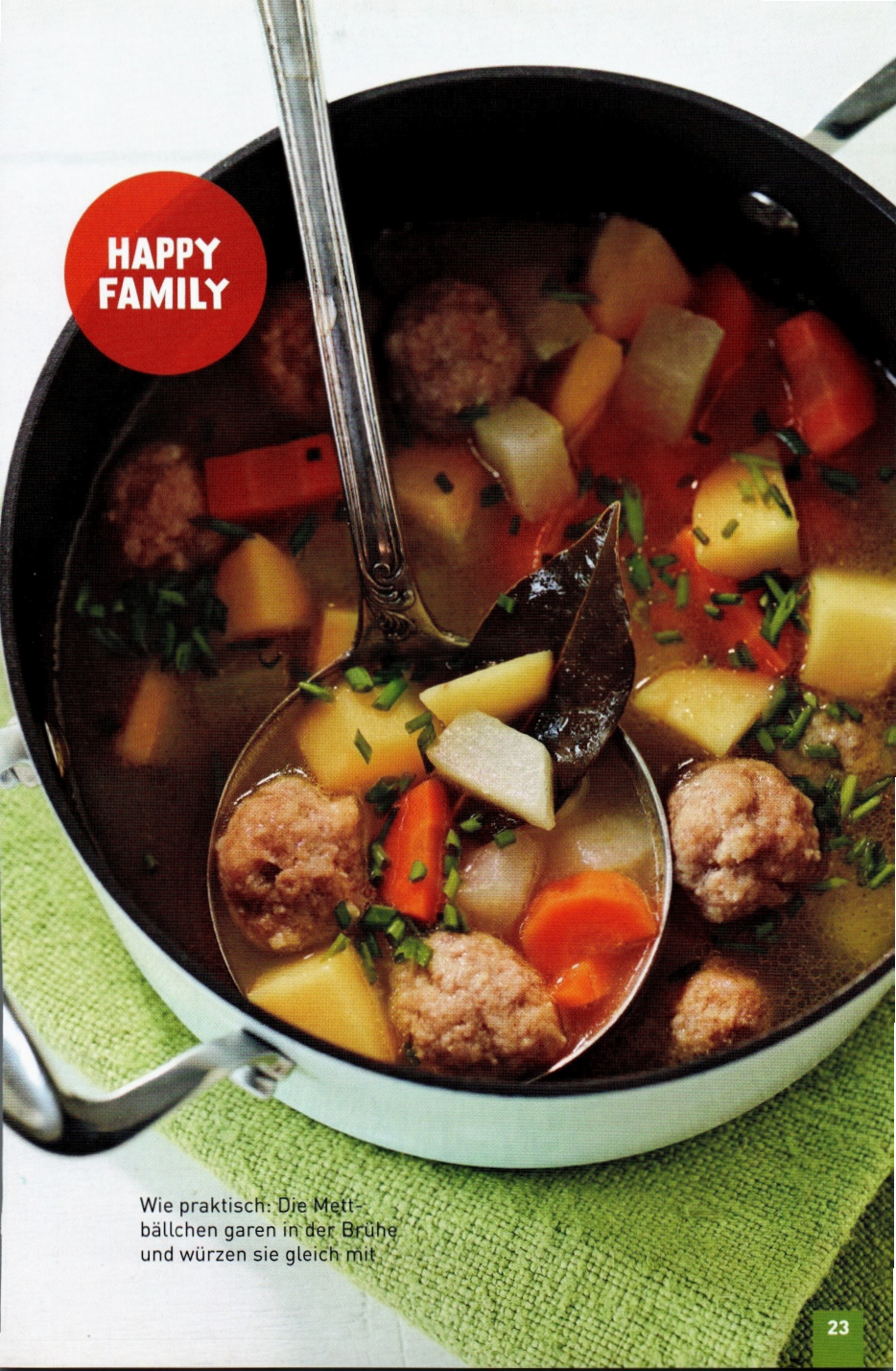
2 Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln und in kaltes Wasser legen. Kohlrabi putzen, schälen und erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 In einem breiten Topf Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen. Abgetropfte Kartoffeln zugeben, zugedeckt aufkochen und 5 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Kohlrabi und Möhren zugeben und wieder aufkochen. Mettbällchen vorsichtig in den kochenden Eintopf legen und zugedeckt bei milder Hitze 10–12 Min. kochen lassen.

4 Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

PRO PORTION (BEI 3)
23 g E, 21 g F, 37 g KH =
457 kcal (1917 kJ)

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf



Wie praktisch: Die Mettbällchen garen in der Brühe und würzen sie gleich mit

Trick 17

Die Brötchen möglichst gut ausdrücken, sonst wird die Hackmasse zu feucht. Sollte das der Fall sein, einfach 2–3 El Semmelbrösel untermischen.

In Tomatensauce, mit Oliven und Oregano wird Hack schön mediterran. Bellissimo!
→ Dazu passt **BOHNENGEMÜSE** auf Seite 108 oder **KARTOFFEL-SELLERIE-STAMPF MIT BÄRLAUCH** auf Seite 111

Italienischer Hackbraten

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

- **2 altbackene Brötchen (à 40 g)**
- **50 g schwarze Oliven mit Stein**
- **2 Zwiebeln**
- **4 El Öl**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 Tl getr. Oregano**
- **¼–½ Tl Chiliflocken**
- **2 Eier (Kl. M)**
- **500 g gemischtes Hack**
- **Salz**
- **2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)**
- **Zucker**
- **Pfeffer**
- **1 Lorbeerblatt**
- **50 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano)**

1 Brötchen halbieren, in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken, mit einem Teller beschweren und 15 Min. einweichen. Oliven abgießen, abtropfen lassen.

2 Zwiebeln fein würfeln. Die Hälfte in einer beschichteten Pfanne mit 1 El Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, kurz mitdünsten. Oregano und Chiliflocken untermischen. Alles in eine Schüssel geben. Eier und Hack zugeben. Brötchen mit den Händen gut ausdrücken, ebenfalls zugeben. Kräftig salzen, alles mit den Händen zu einer glatten Hackmasse verarbeiten.

3 Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 3 El Öl in der Pfanne erhitzen. Hackmasse zu einem ovalen Laib formen und in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze rundherum hellbraun anbraten, dabei vorsichtig wenden. Braten auf einen Teller geben.

4 Restliche Zwiebeln im Bratsatz glasig dünsten. Tomaten zugeben, erhitzen und mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt und Oliven zugeben. Alles in einen Bräter (ca. 20 x 20 cm) geben und den Hackbraten daraufsetzen. Im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 40 Min. garen. Mit dem Käse bestreuen und 10 Min. fertig garen.

PRO PORTION 34 g E, 40 g F, 18 g KH = 581 kcal (2427 kJ)

Rezept: Marion Heidegger; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Schale: www.ikea.com

MEHR TIPPS VON TIM

HACK IST DER HIT, WEIL ES SO VIELSEITIG IST. WAS SIE SONST NOCH WISSEN MÖCHTEN, VERRÄT TIM IHNEN HIER.

Welches Hack hätten Sie gern?

Gemischtes Hack besteht halb und halb aus Schweinehack mit maximal 35 Prozent und Rinderhack mit 20 Prozent Fett. Vor allem für Buletten und Braten empfiehlt Tim gemischtes Hack, da sie durch den Fettanteil besonders saftig werden.

Am besten das Beste

Bei Fleisch, also auch bei Hack, schwört Tim auf absolute Topqualität und kauft es am liebsten in Bio-Qualität. Auf jeden Fall aber beim Fleischer seines Vertrauens.

Hauptsache frisch

Das Wichtigste bei Hackfleisch ist absolute Frische, denn durch seine große Oberfläche verdirbt es schnell. Deshalb auf jeden Fall am Einkaufstag verbrauchen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Wer es nicht sofort verarbeiten kann, friert es ein.

Ab aufs Eis

Zum Einfrieren am besten in Gefrierbeutel geben und schön flach drücken. So braucht es wenig Platz und taut schnell auf.

HACK BRAUCHT'S HEISS

Damit Hackfleisch zum leckeren Renner wird, braucht es kräftige Würze und ordentlich Hitze. Deshalb Buletten oder Braten von allen Seiten richtig heiß anbraten, damit möglichst viel Röststoffe entstehen, für Bolognese am besten in mehreren Portionen.

Foto: Matthias Haupt

FÜR JEDEN GESCHMACK DIE BESTE WAHL.

Riesenauswahl in der Netto Getränkeabteilung!

Testen Sie jetzt unser noch größeres Sortiment!

- ✓ Garantierte Getränkevielfalt: für jeden ist das Passende dabei!
- ✓ Breites Sortiment an Eigen- und Exklusivmarken zum günstigen Discountpreis
- ✓ Zusammenarbeit mit 218 regionalen Brauereien und 55 regionalen Brunnen

Netto Marken-Discount

Netto Marken-Discount AG & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

DIE NEUE LEICHTIGKEIT

Etwas für die Figur tun und trotzdem Leckeres ohne Limit essen. Kurz **Low Carb!** Das Schlankgeheimnis lautet: Essen Sie **weniger Kohlenhydrate –** vor allem abends, da diese nachts nicht so gut verdaut werden können. Das heißt aber nicht, dass Sie verzichten müssen! Einfach Brot, Pasta und Kartoffeln öfter mal durch Gemüse und Salat ersetzen und eiweißreiche Sattmacher wie Fisch, Fleisch und Eier bevorzugen. Heißt: Diät war gestern! Mit den richtigen Lebensmitteln können Sie sich **nach Lust und Laune satt essen.** Und seien Sie nicht zu streng mit sich, denn nur wer sich ausgewogen ernährt, ist gesund und glücklich.

PLUS: CLEVERE LOW-CARB-TIPPS

Foto: Ulrike Holsten

LACHS MIT BROCCOLI-RAHM
Sahnesauce und saftiges Fischfilet – so macht schlank schlemmen richtig Spaß!
→ Rezept auf Seite 30

Foto: Matthias Haupt; Requisiten – Glas: www.ikea.com

Lachs mit Broccoli-Rahm

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

- **1 Broccoli (ca. 500 g)**
- **5 El Öl**
- **150 ml Schlagsahne**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **400 g Lachsfilet**
- **½ Bio-Zitrone**

1 Broccoli putzen und in Röschen teilen. Den dicken Stiel großzügig schälen und klein würfeln. Alles in einem weiten Topf mit 3 El Öl andünsten. Sahne und 50 ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 8 Min. dünsten.

2 Inzwischen das Lachsfilet halbieren und rundum salzen. Eine beschichtete Pfanne mit 2 El Öl stark erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite 2–3 Min. hellbraun braten.

3 Zitrone in Spalten schneiden. Broccoli mit dem Lachs anrichten, mit Pfeffer bestreuen und mit den Zitronenspalten servieren.

PRO PORTION 47 g E, 60 g F, 7 g KH = 778 kcal (3260 kJ)

LOW-CARB-TIPP
EIN SCHNELLER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH: 1 REIFE AVOCADO MIT ETWAS ZITRONENSAFT, SALZ UND PFEFFER. DAZU 2 EL SAUERRAHM MIT ETWAS WEISSEM BALSAMICO.

Alle Rezepte: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Scharfe Putenstreifen mit Chicoréesalat

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

1 **2 Bio-Putenschnitzel** (à 180 g) in 2 cm breite Streifen schneiden. **2** **3 El Mayonnaise** mit **1 El Tomatenketchup**, **100 ml frisch gepresstem Orangensaft** und **1 Tl Worcestersauce** kräftig verrühren, mit **Salz** abschmecken. **3** Von **2 Chicorée** die Enden 2 cm breit abschneiden und die Blätter in 3 cm große Stücke schneiden. **1 kleinen Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **2 El Cashewkerne** (geröstet und gesalzen) grob hacken. **4** **3 El Öl** in einer Pfanne erhitzen. Putenstreifen salzen und rundum 4–5 Min. hellbraun anbraten. Mit **1 Prise Chiliflocken** würzen. **5** Chicorée und Apfelstreifen auf 2 Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Fleisch und Cashewkerne darüber verteilen und sofort servieren.

PRO PORTION 48 g E, 43 g F, 23 g KH = 687 kcal (2876 kJ)

Sattmachersalat mit Apfel und Cocktailsauce. So lecker! Statt Pute geht auch Huhn

Requisiten – Teller: www.ikea.com

Blumenkohl-Pizza

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit

- **400 g Blumenkohl**
- **Salz**
- **200 g Gouda**
- **2 Eier (Kl. M)**
- **Pfeffer**
- **80 g Champignons**
- **2 kleine Tomaten**
- **80 g Salami in Scheiben**
- **2 Stiele Basilikum**

1 Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, den dicken Stiel großzügig schälen. Röschen und Stiel sehr fein hacken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und leicht salzen. Mit einem zweiten Stück Backpapier abdecken und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. garen.

Die Klinge eines großen Messers mit den Händen so lange kreuz und quer durch den Blumenkohl hacken, **bis er klitzeklein ist.**

2 Inzwischen Gouda fein reiben. 150 g Gouda in einer Schüssel mit den Eiern und Pfeffer verrühren. Blumenkohl vom Blech nehmen, lauwarm abkühlen lassen und unter den Käse mischen. Auf dem mit Backpapier belegten Backblech aus der Blumenkohlmischung zwei runde Fladen (ca. 18 cm Ø) formen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. backen.

3 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Blumenkohl-Pizzen mit allen Zutaten und dem übrigen Käse belegen und weitere 10 Min. backen. Mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

PRO PORTION 41 g E, 50 g F, 6 g KH = 650 kcal (2726 kJ)

LOW-CARB-TIPP

BEWEGUNG TUT DER LINIE GUT, ABER SPORT MAG NICHT JEDER. ALSO LIEBER: TREPPE STATT FAHRSTUHL, ÖFTER MAL ZU FUSS GEHEN – UND SCHON KOMMT DER STOFFWECHSEL IN SCHWUNG.

Klingt verrückt, ist aber genial: Blumenkohl, Käse und Eier sind die leckere Basis für die Pizza

Gute-Laune-Teller mit saftigem Hähnchen in Ei-Käse-Kruste und buntem Gemüseberg

Hähnchen-Piccata

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

- **2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)**
- **400 g Zucchini**
- **200 g Kirschtomaten**
- **2 Eier (Kl. M)**
- **75 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano)**
- **7 El Öl**
- **Salz**
- **Pfeffer**

1 Hähnchenbrustfilets waagerecht halbieren. Dabei das Fleisch mit der flachen Hand fest auf das Schneidebrett drücken und vorsichtig mit einem scharfen Messer durchschneiden.

2 Zucchini putzen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Eier und 50 g Käse in einem tiefen Teller verquirlen.

3 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin rundum 5 Min. hellbraun braten, salzen und pfeffern.

4 5 El Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und pfeffern, nacheinander durch die Eimischung ziehen und ins heiße Öl geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5 Inzwischen die Tomaten unter die Zucchini mischen und 3 Min. mitbraten. Mit dem Fleisch anrichten und mit restlichem Käse bestreut servieren.

PRO PORTION 59 g E, 38 g F, 7 g KH = 622 kcal (2604 kJ)

LOW-CARB-TIPP
ALLE NASCHKATZEN HERHÖREN: WENN DER SÜSSHUNGER RUFT, HILFT EIN RIEGEL BITTERSCHOKOLADE MIT MIND. 70 % KAKAOANTEIL. UND: STÜCK FÜR STÜCK AUF DER ZUNGE ZERGEHEN LASSEN.

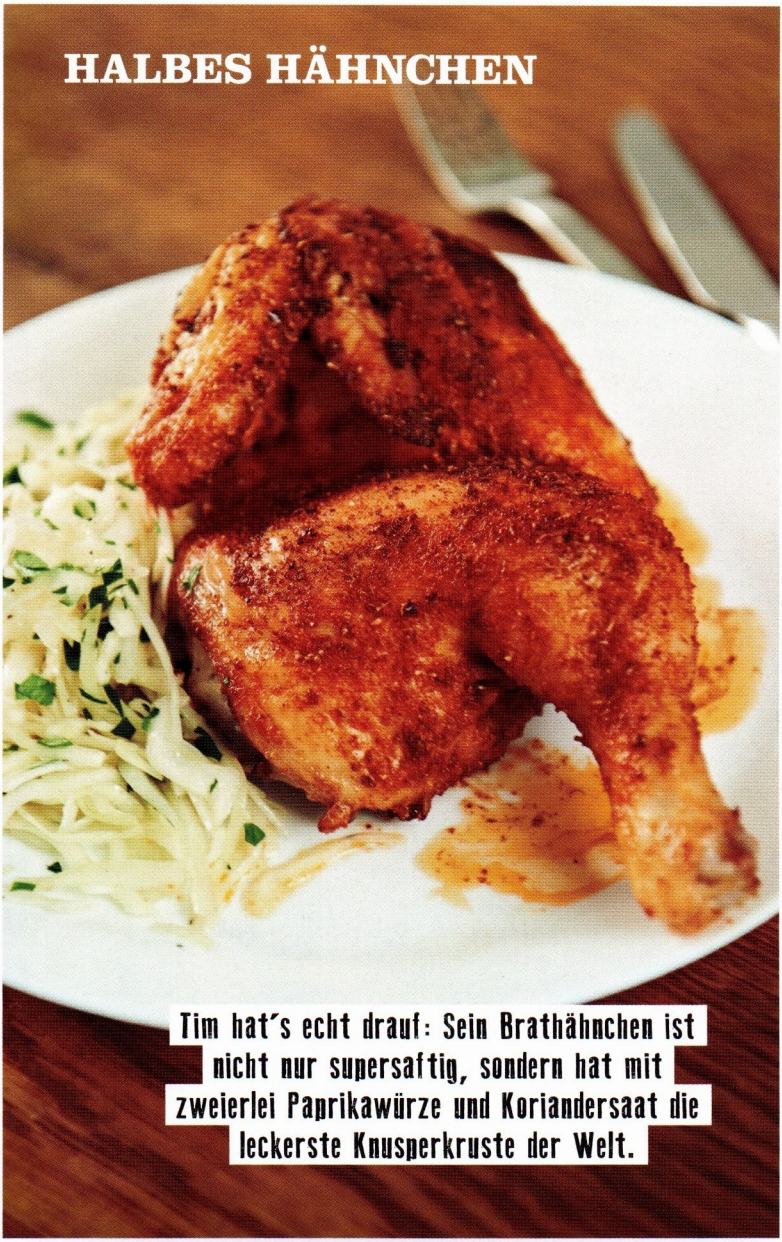
TIM MÄLZERS
RESTAURANT-REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Diesmal aus dem

„HAUSMANN'S“

Es gibt jetzt einen Grund mehr, ab Frankfurt zu fliegen: Am Flughafen hat Tim nämlich ein Top-Restaurant.

DAS „HAUSMANN'S“-TEAM
Drei Männer, die wissen, wie's läuft (von links): Tim Plasse, erfolgreicher Frankfurter Gastronom, Patrick Rüther, Tims „Bullerei“-Partner, und Tim Mälzer.



Rezept: Tim Mälzer; Fotos: Matthias Haupt (7), Julia Schwendner (7); Styling: Meike Graf

HALBES HÄHNCHEN

FÜR 2 | **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

- **1 Tl Koriandersaat**
- **2 Tl edelsüßes Paprikapulver**
- **1 Tl scharfes Paprikapulver**
- **1½ Tl grobes Meersalz**
- **1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)**
- **8 El Olivenöl**
- **500 g Weißkohl**
- **½ Tl Salz**
- **1½ Tl Zucker**
- **½ Bund Petersilie**
- **3 El Weißweinessig**
- **Pfeffer**

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Koriandersaat, beide Paprikapulver und das grobe Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Hähnchen mit einer Küchenschere zerteilen, dabei das Rückgrad herausschneiden.

2 Die Hähnchenhälften auf ein Backblech setzen, mit 4 El Olivenöl beträufeln und einreiben. Gewürzmischung gleichmäßig auf der Hähnchenhaut verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 35–40 Min. backen.

3 Vom Weißkohl den dicken Strunk keilförmig herausschneiden. Weißkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Zucker mischen und mit den Händen leicht durchkneten. 10 Min. durchziehen lassen.

4 Petersilienblättchen fein hacken. Essig, 4 El Olivenöl, Petersilie und etwas Pfeffer unter den Weißkohl mischen. Zum Hähnchen servieren.

PRO PORTION 106 g E, 57 g F, 13 g KH = 1014 kcal (4244 kJ)

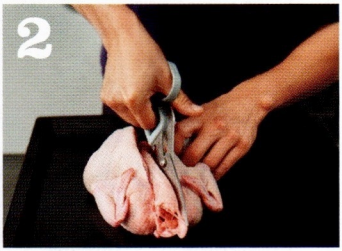
Tims Plan B für Brathähnchenfans

Wer ein halbes Hähnchen gern für sich allein machen möchte, kann sich aus der zweiten Hälfte am nächsten Tag einen leckeren Brathähnchensalat zubereiten. Tim mag ihn gern mit Frühlingszwiebeln und Römersalat, einem Dressing aus Chili, frischem Ingwer, Limettensaft und Honig und streut frisches Koriandergrün on top. Sehr lässig: zwischen zwei Brötchenhälften als Burger.

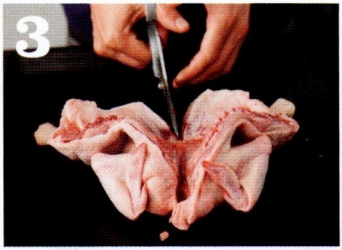
Wer teilt, hat den ganzen Spaß

Tims halbe Hähnchen sind eine Wucht. Hier zeigt er uns Schritt für Schritt, wie sie einfach gelingen und worauf es dabei ankommt.

Das Hähnchen trennt Tim in der Mitte mit einer scharfen Küchenschere von unten nach oben.

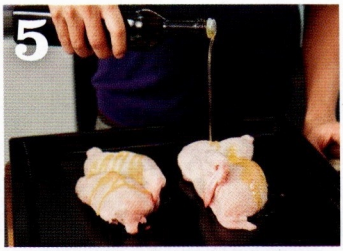


Dann klappt er das Hähnchen etwas auseinander und schneidet das Rückgrad aus der Mitte heraus.



Als Letztes schneidet er das Hähnchen am Rücken auseinander und hat es dann sauber halbiert.

Die Koriandersaat zerstößt Tim im Mörser, mischt sie gleich mit beiden Paprikapulvern und dem Salz.



Die Hälften bekommen von Tim eine richtige Ölmassage, damit die Gewürze auf der Haut gut haften.

Die Gewürzmischung verteilt er gleichmäßig auf der Haut, auch zwischen Schenkeln und Flügeln.

„HAUSMANN'S"

Typisch Mälzer: Er schafft es auch an einem Flughafen, leckeres und ehrliches Essen in persönlicher Wohlfühlatmosphäre von früh bis spät aufzutischen. „Hausmann's"-Kost mit dem gewissen Etwas also.

HAUSMANN'S RESTAURANT
Terminal 01. Ebene 2. A-Plus, Schengen
60547 Frankfurt am Main
www.hausmanns-frankfurt.de
Öffnungszeiten sind täglich von 6–22 Uhr. Da das Restaurant sich im Sicherheitsbereich befindet, sind keine Reservierungen möglich.

Das Beste von Chefkoch.de jetzt im neuen Heft

WIR SIND CHEFKOCH

CHEFKOCH – jetzt auch als Magazin. Die besten Rezepte, die leckersten Gerichte, die schönsten Fotos. Inspiration pur!

Laden im App Store

Auch als eMagazine

Ab 40 ist man zu alt

um es immer allen recht machen zu wollen

Jetzt im Handel

So lecker kann Ostern sein!

Verwöhnen Sie Ihre Gäste dieses Jahr doch mal mit drei festlichen Gängen – ganz ohne Stress. So machen Sie sich und Ostern unvergesslich.

Vorspeise
Frühlingssuppe

Hauptgericht
Hühnerfrikassee mit Polenta-Ecken

Dessert
Marzipan-Mousse

Requisiten – Teller: www.ikea.com

1 Huhn – 2 Gänge

Kaufen Sie ein Hähnchen, kochen Sie daraus eine leckere Brühe. Aus dem Fleisch wird dann ruck, zuck Frikassee.

Arbeitsplan

Einen Tag vor der Feier

- Hähnchen garen, in der Brühe abkühlen lassen
- Marzipan-Mousse und Rhabarberkompott zubereiten
- Polenta zubereiten, als Platte kalt stellen

Vier Stunden bevor die Gäste kommen

- Tisch decken
- Gemüsestifte für die Suppe schneiden
- Sauce für das Frikassee kochen (ohne Einlage)
- Spargel und Hähnchenfleisch für das Frikassee vorbereiten

Eine Stunde vorher

- Eierstich zubereiten
- Polenta schneiden, Champignons vorbereiten
- alle Zutaten für die Suppe bereitstellen, Eierstich schneiden

Wenn die Gäste Platz genommen haben

- Gemüse in der Suppenbrühe garen, Suppe anrichten

Nach der Vorspeise

- Polenta-Ecken braten
- Frikasseesauce mit Spargel kochen, mit Fleisch und Erbsen fertigstellen
- Hauptgericht servieren

Nach dem Hauptgericht

- Dessert anrichten

Einkaufsliste

Gemüse und Obst

1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
1 Bund glatte Petersilie
1 Beet Gartenkresse
2 Tl Zitronensaft
500 g grüner Spargel
200 g Champignons
500 g rotfleischiger Himbeerrhabarber

Milchprodukte + Kühlregal + Tiefkühler

ca. 70 g Butter
6 Eier (Kl. M)
600 ml Schlagsahne
600 ml Milch
40 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano)
3 El Butterschmalz
200 g TK-Erbsen

Fleisch

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)

Gewürze

schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Worcestersauce

Sonstiges

ca. 60 g Zucker
30 g Mehl
100 ml Weißwein
150 ml Orangensaft
150 g Polenta
200 g weiße Kuvertüre
100 g Marzipanrohmasse
3 El Amaretto
1 Tl Speisestärke

Alle Rezepte: Anne Haupt; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Geschirr: www.ikea.com

Herzliches Willkommen für Gäste: kräftige Brühe, Gemüse und Eierstich

WAS FÜR EIN START!

Frühlingssuppe

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

1 **1 Zwiebel** halbieren, Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett rösten. **1 Bund Suppengrün** putzen, die Hälfte des Gemüses grob würfeln, mit Zwiebeln, **1 Hähnchen** (ca. 1,2 kg), **1 Tl schwarzen Pfefferkörnern**, **2 Lorbeerblättern** und **2 Tl Salz** in einen Topf geben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen. Langsam aufkochen lassen, dann bei milder Hitze 1:30 Std. bei halb aufgelegtem Deckel leise köcheln lassen. Aufsteigende Trübstoffe zwischendurch abschöpfen. **2** Restliches Suppengrün in feine Streifen schneiden. Ofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eine ofenfeste Form (ca. 25 x 18 cm) mit **1 Tl Butter** ausstreichen. Mit Backpapier auslegen. **4 Eier** (Kl. M), **200 ml Schlagsahne**, etwas **Salz** und frisch geriebene **Muskatnuss** gut durchmixen. In die Form gießen. Mit Alufolie verschließen, mehrfach mit einem Messer einstechen. Auf ein tiefes Blech stellen, 2 l kochendes Wasser auf das Blech gießen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40 Min. stocken lassen. **3** Hähnchen herausheben, Brühe sieben. 1,5 l Brühe erneut aufkochen. Gemüsestreifen und **100 g TK-Erbsen** darin 5 Min. garen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Worcestersauce** würzen. Eierstich aus der Form stürzen, in Würfel schneiden. Suppe mit Eierstich, **½ Bund gehackter Petersilie** und **Kresse von ½ Beet** servieren.

PRO PORTION (BEI 6) 8 g E, 15 g F, 5 g KH = 197 kcal (825 kJ)

HÜHNERFRIKASSEE MIT POLENTA-ECKEN
Weil das Huhn schon fertig ist, haben Sie alles ruck, zuck auf dem Tisch. → Rezepte auf Seite 48

Requisiten – Geschirr, Gläser: www.ikea.com; Besteck: www.auerhahn-bestecke.de

MMH, MIT SPARGEL!

Getränke-Tipp

Zum frühlingsfrischen Frikassee mit würziger Polenta passt ein harmonischer Weißwein, z. B. ein aromatisch fruchtiger Silvaner aus Franken, oder Sie servieren einen Grauburgunder dazu.

Machen Sie gern auch Dampf!

Das Hähnchen lässt sich ebenso gut im Dampfdrucktopf garen. Es dauert nur 20 Minuten, bis es gar ist.

Hühnerfrikassee

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

1 30 g Butter zerlassen, **30 g Mehl** unter Rühren darin anschwitzen. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen. **600 ml Hühnerbrühe** (von der Suppe) und **200 ml Schlagsahne** zugießen. Unter Rühren aufkochen und 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren. **2 500 g grünen Spargel** im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in schräge, ca. 2 cm breite Stücke schneiden, Köpfe längs halbieren. Haut vom **Hähnchen** (von der Suppe) lösen, Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. **3** Sauce mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Zucker**, einigen Spritzern **Worcestersauce** und **1–2 Tl Zitronensaft** abschmecken, Spargel zugeben und 6 Min. garen. Hähnchen und **100 g TK-Erbsen** zugeben und weitere 2 Min. garen. Mit **Kresse von ½ Beet** bestreut servieren.

PRO PORTION (BEI 6) 31 g E, 19 g F, 9 g KH = 356 kcal (1488 kJ)

Polenta-Ecken

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeit

1 500 ml Milch, **30 g Butter**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und **frisch geriebene Muskatnuss** aufkochen. **150 g Polenta** unter Rühren einstreuen. Bei milder Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel 5 Min. quellen lassen. **40 g geriebenen ital. Hartkäse** (z. B. Grana Padano) und **2 Eigelb** (Kl. M) unterrühren. Masse auf ein Blech mit Backpapier geben, mit einem 2. Blatt Backpapier bedecken und ca. 25 x 20 cm groß ausrollen. Abgedeckt abkühlen lassen. **2 200 g Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. In **1 El heißem Butterschmalz** anbraten, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Kalte Polenta-Platte in ca. 5 x 5 cm große Quadrate schneiden und diese in Dreiecke teilen. Die Polenta-Ecken in 2 Pfannen mit **2 El Butterschmalz** von beiden Seiten goldbraun braten. Pilze zugeben und erhitzen. **½ Bund Petersilie** grob hacken und untermischen. Zum Frikassee servieren.

PRO PORTION (BEI 6) 9 g E, 19 g F, 22 g KH = 300 kcal (1262 kJ)

Requisiten – Teller, Gläser: www.ikea.com

Himbeerrhabarber ist besonders aromatisch und nicht so sauer. Zur Mousse ein Traum!

HIMMEL AUF ERDEN

Marzipan-Mousse

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeiten

1 200 g weiße Kuvertüre fein hacken. **100 g Marzipanrohmasse** fein reiben. **100 ml Milch** aufkochen, von der Herdplatte ziehen. Kuvertüre und Marzipan darin unter Rühren auflösen. In eine Schüssel füllen, 1 Std. kalt stellen. **2 200 ml Schlagsahne** steif schlagen. ⅓ der Sahne und **1 El Amaretto** (oder Orangensaft) unter die Marzipanmasse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Masse in eine Schüssel füllen. Mind. 4 Std., am besten über Nacht, kalt stellen. **3 500 g Himbeerrhabarber** putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **50 g Zucker** in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit **150 ml Orangensaft** ablöschen und kochen, bis der Zucker gelöst ist. **1 Tl Speisestärke** und **2 El Amaretto** (oder Orangensaft) glatt rühren, in den kochenden Saft rühren, erneut gut aufkochen. Rhabarber zugeben, zugedeckt bei milder Hitze 5–6 Min. garen, der Rhabarber soll weich sein, aber noch nicht zerfallen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Zur Marzipan-Mousse servieren.

PRO PORTION (BEI 6) 6 g E, 29 g F, 40 g KH = 466 kcal (1950 kJ)

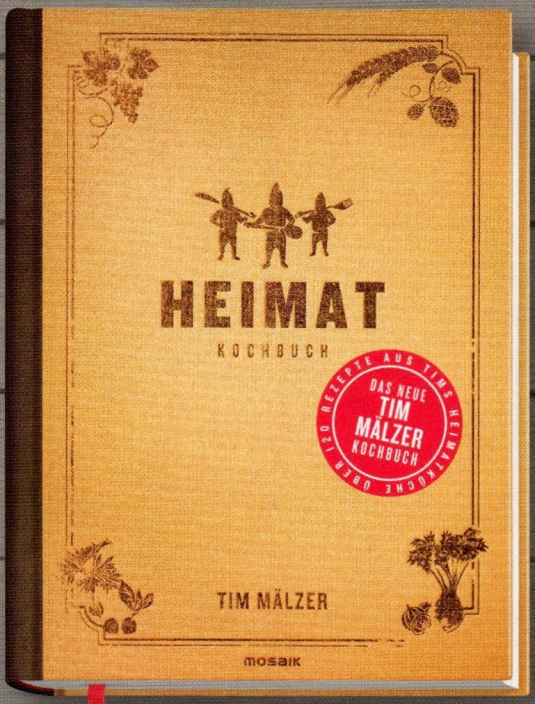
Wir machen uns unsere weißen Eier mit Pinsel und Farbe selbst

Ach du schickes Ei!

Weiße Eier sind zu Ostern heiß begehrt und meistens Mangelware. Nicht bei uns. Mit Pinsel und weißer Acrylfarbe machen wir sie uns einfach selbst: für die Tisch-Deko je nach Farbcode der Ostertafel Eierpappen und Eier weiß und in zarten Pastelfarben anmalen, einige können Sie auch braun lassen. Und weil Ostern ist, toppen wir das Ganze noch mit selbst gemachten „Eierkerzen": dazu Teelichter ohne Aluschälchen in Eierschalen (z. B. vom Kuchenbacken) setzen, alles hübsch auf dem Tisch verteilen und auf große Augen bei den Gästen wetten.

„HEIMAT IST, WO'S LECKER SCHMECKT."

TIM MÄLZER



304 Seiten

€ 19,99 [D] | € 20,60 [A]
CHF 28,50* (*empf. VK-Preis)

ISBN 978-3-442-39274-2

mosaik
www.mosaik-verlag.de

NUSSKRANZ
Reststücke lassen sich prima einfrieren. Aber ob was übrig bleibt? Eher unwahrscheinlich.
→ Rezept auf Seite 54

Der saftigste Osterkranz der Welt!

Lockerer Hefeteig mit saftiger Nussfüllung – nach dem ersten Bissen gibt's kein Halten mehr! Plus: Der Kranz sieht raffiniert aus, ist aber entspannt machbar.

Requisiten – Teller: www.ikea.com

Nusskranz

FÜR 14–16 Stücke • **ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten

- **20 g frische Hefe**
- **150 g Zucker**
- **500 ml Milch**
- **1 Ei (Kl. M)**
- **500 g Mehl**
- **½ Tl Salz**
- **150 g weiche Butter**
- **140 g Vollkornbutterkekse**
- **1 Pk. Vanillezucker**
- **¼ Tl gemahlener Zimt**
- **300 g gemahlene Haselnusskerne**
- **200 g Soft-Aprikosen**
- **4 El Orangensaft**
- **100 g Aprikosenkonfitüre**

1 Hefe zerbröckeln, mit 75 g Zucker und 100 ml Milch glatt rühren. Ei verquirlen, 2 Tl vom Ei mit 2 El Milch verrühren, kalt stellen. Mehl, Hefemischung, 150 ml Milch, restliches Ei und Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers 2 Min. gründlich verkneten. 80 g Butter 2 Min. unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Kekse im Blitzhacker fein mahlen. 250 ml Milch, 75 g Zucker, 70 g Butter, Vanillezucker und Zimt aufkochen. Keksbrösel und Nüsse unterrühren. In eine Schüssel füllen. Aprikosen und 2 El Orangensaft im Blitzhacker fein zerkleinern, unter die Nussmasse rühren.

3 Hefeteig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. Halbieren und auf einer bemehlten Fläche zu 2 Streifen von je 50 x 20 cm ausrollen. Mit der Nussmasse bestreichen, dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Von der langen Seite her fest aufrollen. Rollen längs in der Mitte ca. 2 cm tief einschneiden, dabei am Anfang und Ende nicht ganz durchschneiden.

4 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rollen umeinanderschlingen und auf einem Blech mit Backpapier zu einem Kranz legen, Enden zusammendrücken. Mit dem verquirlten Ei bestreichen, 20 Min. gehen lassen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 35–40 Min. backen. Nach 20 Min. mit Backpapier abdecken. Konfitüre und 2 El Orangensaft aufkochen. Den heißen Kranz damit bestreichen, etwas abkühlen lassen und am besten lauwarm servieren.

PRO STÜCK (BEI 16)
9 g E, 23 g F, 50 g KH = 452 kcal (1895 kJ)

Rezept: Anne Haupt; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Von der Rolle zum Kranz

Hefeteig mit Nussmasse aufrollen, locker zum Kranz formen, backen – und einen Osterhit präsentieren!

Die Nussmasse am besten mit einer Teigkarte gleichmäßig auf den Teigstücken verteilen, dabei **außen einen Rand frei lassen.**

Teigrollen der Länge nach mit einem scharfen Messer einschneiden, **an den Enden aber nicht ganz durchschneiden.**

Teigrollen auf der Arbeitsfläche locker umeinanderschlingen, **vorsichtig aufs Backblech heben** und dort zu einem Kranz legen.

Den Kranz mit Eiermilch bestreichen, damit er später schön glänzt, und vor dem Backen **noch einmal gehen lassen.**

EIN TRAUM IN RUND

Wir lieben sie als schokoladige Pancakes, saftige Palatschinken oder auch herzhaft. Pfannkuchen – die einfachste Art, sich glücklich zu essen!

PALATSCHINKEN
Mit Mohn-Vanille-Quark und Heidelbeerkonfitüre machen sie jeden seelig.
→ Rezept auf Seite 58

BESSER GEHT'S NICHT

Tipps & Tricks

PFANNKUCHEN SIND HEISS GELIEBT UND SUPERVIELSEITIG. WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN, LESEN SIE HIER.

GLATT & GUT

Der Teig wird garantiert klümpchenfrei, wenn Sie zuerst die flüssigen Zutaten verquirlen und erst dann die Mehlmischung unterrühren. Besonders simpel geht es mit dem Schneidstab. Für eine gute Konsistenz den Teig etwas ruhen lassen, so hat der Kleber aus dem Mehl etwas Zeit, um zu quellen. Vor dem Backen den Teig noch einmal durchrühren.

Rund & richtig

Am besten sind beschichtete oder gusseiserne Pfannen. Mit schwerem Boden verteilt sich die Hitze schön gleichmäßig und Sie können eine Menge Fett sparen.

WHO IS WHO

Palatschinken: eine dünne, süß oder pikant gefüllte Spezialität aus Österreich.

Pancakes: leicht fluffige amerikanische Mini-Pfannkuchen, klassisch mit Ahornsirup.

Crêpes: hauchdünn und echt französisch.

Foto: Matthias Haupt

Palatschinken

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

- 30 g Butter
- 3 Eier (Kl. M)
- 150 ml Milch
- Salz
- 90 g Mehl
- 250 g Magerquark
- 75 g fertige Mohnbackmischung
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 El Zitronensaft
- 150 g Heidelbeerkonfitüre
- 6–8 Tl Öl
- 1 El Puderzucker

1 Butter zerlassen. Eier, Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Mehl nach und nach unterrühren, zerlassene Butter zugeben. Teig 20 Min. quellen lassen.

2 Quark, Mohnmischung, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Konfitüre glatt rühren.

3 Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) in je 1 Tl Öl bei mittlerer Hitze 6–8 goldgelbe Palatschinken backen. Fertige Palatschinken auf einem Teller abgedeckt im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten.

4 Palatschinken mit dem Mohnquark bestreichen, mit ⅔ der Konfitüre beträufeln und aufrollen. Rollen mit restlicher Konfitüre beträufeln und mit Puderzucker bestäubt servieren.

PRO PORTION 18 g E, 19 g F, 55 g KH = 476 kcal (2004 kJ)

Mohn auf Eis

Den Rest der Mohnbackmischung können Sie je nach Bedarf portionieren, in Gefrierbeutel geben, fest verschließen und einfrieren.

Alle Rezepte: Anne Haupt; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Stapeln Sie Ihr Glück mit Vanille-Mascarpone und Himbeeren hoch und dann: genießen!

Schoko-Pancakes

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

1 **300 g TK-Himbeeren** und **50 g Zucker** in einen Topf geben und erwärmen, bis die Himbeeren aufgetaut sind. **250 g Mascarpone** und **150 g Vanillejoghurt** glatt rühren. **2** **30 g Butter** zerlassen. **50 ml Milch** und **200 g Schmand** glatt rühren. **140 g Mehl**, **10 g Kakao**, **⅓ Tl Natron** und **1 Msp. Hirschhornsalz** gemischt in eine Schüssel sieben. **1 Ei** (Kl. M) und **75 g Zucker** mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. cremig-dicklich aufschlagen. Erst die Mehlmischung, dann die Schmandmasse langsam unter die Eimasse rühren. Flüssige Butter und **50 g Schokotropfen** unterheben. **3** In mehreren Portionen backen, dafür in einer beschichteten Pfanne je **2 Tl Butter** zerlassen und Pancakes (à ca. 8 cm Ø) von jeder Seite 2–3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Fertige Pancakes auf einem Blech mit Backpapier im Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten. **4** Je 2–3 Pancakes mit der Vanillecreme stapeln, mit den Himbeeren anrichten und mit **25 g Schokotropfen** bestreuen, mit **1 El Puderzucker** bestäubt servieren.

PRO PORTION 14 g E, 54 g F, 84 g KH = 906 kcal (3795 kJ)

HEILIGES BLECHLE!

Aus dem Ofen mit Bacon, Äpfeln und Birnen eine Wucht für alle, die es herzhaft mögen. → Dazu passt **KOPFSALAT MIT KRESSE-DRESSING** auf Seite 107

Fruchtige Speckpfannkuchen

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

- **50 g Butter**
- **4 Eier (Kl. M)**
- **300 ml Milch**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **frisch geriebene Muskatnuss**
- **200 g Mehl**
- **2 säuerliche Äpfel**
- **2 Birnen**
- **1 El Zitronensaft**
- **150 g Bacon in Scheiben**
- **25 g Butterschmalz**

Für die Süßen

Wer bei Pfannkuchen eher auf klassisch süß steht, lässt den Bacon einfach weg und serviert das fruchtige Teil mit Zimtzucker.

1 Butter zerlassen. Eier, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Mehl esslöffelweise gut unterrühren, zerlassene Butter zugeben und Teig 20 Min. bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2 Ein Blech im Ofen auf der mittleren Schiene auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Spalten sofort mit dem Zitronensaft mischen. Bacon-Scheiben auf das heiße Blech legen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 8–10 Min. knusprig braten.

3 Butterschmalz in Flöckchen auf den Speck geben, Apfel- und Birnenspalten auf den Speck geben, den Teig darüber verteilen, im Ofen weitere 10 Min. auf der untersten Schiene und 5 Min. auf der 2. Schiene von oben backen. In Stücke geschnitten servieren.

PRO PORTION 21 g E, 36 g F, 62 g KH = 673 kcal (2848 kJ)

Asia-Pfannkuchen

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

- **4 Eier (Kl. M, getrennt)**
- **250 ml Milch**
- **3 El Sojasauce**
- **Chiliflocken**
- **200 g Mehl**
- **2 Tl Sesamöl**
- **150 g Räuchertofu**
- **200 g Möhren**
- **1 rote Paprikaschote**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **20 g frischer Ingwer**
- **6 El Öl**
- **Salz**
- **4 Tl Sesamsaat**
- **5 Stiele Koriandergrün**

1 Eigelbe, Milch, Sojasauce und ¼ Tl Chiliflocken verrühren. Mehl und 1 Tl Sesamöl nach und nach unterrühren. Teig 20 Min. quellen lassen.

2 Tofu fein würfeln. Möhren putzen, längs halbieren und in dünne halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

3 Tofu in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) in 2 El heißem Öl und restlichem Sesamöl knusprig anbraten. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

4 Tofu aus der Pfanne nehmen. Die Hälfte des Gemüses und des Ingwers in 2 El Öl anbraten, die Hälfte des Tofus zugeben, mit Salz und Chiliflocken würzen. Mit 2 Tl Sesam bestreuen. Die Hälfte des Teigs daraufgeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Pfannkuchen mithilfe eines Deckels wenden und zugedeckt weitere 4–5 Min. braten. Fertigen Pfannkuchen auf einem Teller abgedeckt im Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm halten. Aus den restlichen Zutaten einen zweiten Pfannkuchen zubereiten. Koriander abzupfen. Pfannkuchen mit dem Koriander bestreut servieren.

PRO PORTION 42 g E, 59 g F, 121 g KH = 1210 kcal (5063 kJ)

Bunt und knackig mit Gemüse satt, Räuchertofu sorgt für tolles Aroma in der Pfanne

GETRÄNKE

Diesmal: **SMOOTHIES**

Erfrischen Sie sich mit unseren Smoothies aus pürierten Früchten oder Gemüse (engl. smooth = glatt, geschmeidig). Die Energieturbos machen topfit.

ERFRISCHEND FRUCHTIG

Erdbeer-Himbeer-Smoothie

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

125 g TK-Erdbeeren, **125 g TK-Himbeeren**, **3–4 El Ahornsirup**, **2 El Limettensaft** und **500 g Joghurt** in einen Mixer geben und fein pürieren. Smoothie möglichst gekühlt servieren.

PRO PORTION (BEI 6) 4 g E, 3 g F, 10 g KH = 88 kcal (372 kJ)

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Julia Hoersch; Styling: Meike Stüber

CREMIG-EXOTISCH

Avocado-Ananas-Smoothie

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

Aus **5–6 Saftorangen** 425 ml Saft auspressen. **1 reife Avocado** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben. Mit **2 El Limettensaft** und Orangensaft in einen Mixer geben. **300 g Ananas** schälen und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch grob schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. **4 El Agavendicksaft** zugeben und alles sehr fein pürieren. Smoothie auf 4 Gläser verteilen. Wenn sie zu dickflüssig sind, mit etwas gekühltem Mineralwasser auffüllen.

PRO PORTION 1 g E, 6 g F, 27 g KH = 172 kcal (721 kJ)

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Katrin Heinatz

MAGAZIN

Schönes, Praktisches, Leckeres ...

1

2

3

4

5

TIERISCH FESTLICH

1 Hübsche Handmade-Henne präsentiert Frühstücksei auf ökologischem Eichenholz. **Hennen-Eierbecher, Hop & Peck, ca. 19 Euro, über www.shop gartenzauber.de** **2** Häschen in Pink hockt an den Enden des Baumwollläufers. **Tischläufer, 150 x 40 cm oder 250 x 45 cm, ab ca. 13 Euro, über www.gingar.de** **3** Gut getarnt und superstylisch: Schoko-Ei mit Nougatfüllung. **Metalleier Animal Print, Lindt, 108 g, ca. 5,50 Euro, im Supermarkt** **4** Keramiktasse inkl. Löffel für Kaffeehasen, **Löffeltassen-Set „Bunny", 2 Tassen plus Löffel, ca. 6 Euro, über www.gingar.de** **5** Schmuckstücke für die Ostertafel: Keramikhasen und -schäfchen in Grau und Weiß. **Deko-Figuren, Leonardo, Hasen ab ca. 4 Euro, Schäfchen-Set, ca. 15 Euro, über www.design-3000.de**

Heißes Eisen ...

... für knusprige Waffeln im belgischen Wabenlook. Edelstahlgehäuse, antihaft-beschichtet, automatische Heizregulierung. **Waffle-Buddy-Waffeleisen, Klarstein, in 3 Farben, ca. 25 Euro, im Fachhandel**

Würzwunder

Großer Geschmack in kleinen Dosen: fünf Mischungen für Thai Noodles bis Bolognese. **Pasta & Noodles, oz., gesamt 65 g, ca. 25 Euro, über www.world-of-oz.com**

SÜDAMERIKAS GLÜCKSBRINGER

Ist bei uns erst vor ein paar Jahren in der Küche gelandet. Die Samen der Tonkafrucht haben eine leicht süßliche, aromatische Bittermandel- und Vanillenote und verfeinern mit Muskatreibe oder Mörser zerkleinert und sparsam dosiert Gebäck, Dessert und Eiscremes. Südamerikanischer Brauch: Mit einer Tonkabohne im Portemonnaie geht das Geld nie aus.

foodblog

Foto: Stockfood/Stefan Braun

www.mycookingloveaffair.de

WER BLOGGT? Kerstin Getto aus Baden Württemberg

WARUM SIE MAL REINSCHAUEN SOLLTEN Kerstin kocht am liebsten regional und saisonal – und das sieht man. Tolle Rezepte, hübsch fotografiert, von Frühstück bis schnelle Feierabendküche. Zum Anbeißen und Nachkochen.

AUSSERDEM Ihre „Outtakes", also alles, was mal schiefgegangen ist, und heiße Quellen für gute Lebensmittel in Karlsruhe.

VOLL TRENDY: FOODTRUCKS

Essen auf Rädern ist so angesagt wie nie: Die Welle der mobilen Burger-Buden aus den USA ist nun bis zu uns geschwappt und versorgt uns unterwegs mit qualitativ hochwertigen Produkten. Übrigens: Demnächst ist auch Tim Mälzer mit von der Truckerpartie. In welcher Stadt Sie wo welchen Truck finden, erfahren Sie unter **www.foodtrucksdeutschland.de**

Animal Farm Kuchen

So bekommen Sie Ostern hübsch gebacken: Im beschichteten Springform-Set bekommen schlichte Kuchen ein süßes Hasen- oder Küken-Outfit gezaubert, das nach Lust und Laune bunt oder schlicht verziert werden kann. **Backform-Set, 4-teilig, Ostern, Kaiser, 26 cm Ø, ca. 15 Euro, im Fachhandel**

EINE PRISE MEER

Exklusives Salz, von Hand aus Meerwasser mit Topqualität geerntet. **Cornish Sea Salt Original oder Flakes, 150 g, ca. 3 Euro, über www.michelsen-versand.de**

Kochspaß für alle

Voll verschärft: Das traditionelle Kochmesser mit asiatischer Klingenform macht es auch Einsteigern leicht, Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch zu schnippeln oder zu teilen und Kräuter fein zu hacken oder zu wiegen. **Kitchen Surfer Edition 3, Wüsthof, ca. 50 Euro, im Fachhandel**

Die Kostprobe für Sie zum Kennenlernen.

essen & trinken Für jeden Tag für Sie zum Probieren:

- Nach dem Test-Abo jederzeit kündbar
- Kostenlose Zustellung

3 Hefte testen

für nur 5,90 €!

So einfach geht's im Internet:

www.fuer-jeden-tag.de/probe

Dieses Abo hat alle

essen & trinken Für jeden Tag für Sie im Abo:

- Ohne Mindestlaufzeit, jederzeit kündbar
- Keine Ausgabe verpassen
- Kostenlose Zustellung

Jederzeit kündbar!

Gleich online bestellen:

www.fuer-jeden-tag.de/flexibel

Freiheiten inklusive.

Im Jahres-Abo mit Geschenk.

+

oder

ein Dankeschön für 1 Jahr Lesegenuss.

- Nach einem Jahr jederzeit kündbar
- Asia-Messerset gratis
- Kostenlose Zustellung

Asia-Messerset „Nara & Osaka"
Drei hochwertige und extrem scharfe Messer im asiatischen Stil mit Holzgriff und Klingen aus rostfreiem Edelstahl. Bestehend aus: Filetiermesser (Klinge: 21 cm), Kochmesser (Klinge: 17 cm), Gemüsemesser (Klinge: 11 cm).

Gleich online bestellen:

www.fuer-jeden-tag.de/vorteil

Schenken Sie mal was

RICE Melamin Löffelset, 6-teilig

Die langen Melamin Löffel im 6er Set in den beliebten AMG Prints von RICE! In sommerlich bunten Farben und Mustern. Ideal für Küche, Picknick, Kindergeburtstag und die Party. Länge: 22 cm.

So einfach geht's im Internet:

www.fuer-jeden-tag.de/geschenkabo

anderes: ein Abo.

essen & trinken Für jeden Tag verschenken:

- 12 Ausgaben zum Vorzugspreis verschenken
- Zusätzliches Geschenk für Sie
- Nach 1 Jahr jederzeit kündbar
- Kostenlose Zustellung

Am schnellsten geht's online.

JETZT alle essen & trinken Für jeden Tag Abo-Angebote unter:

www.fuer-jeden-tag.de/abo

oder per

Telefon: 040/55 55 78 00

Bitte Bestell-Nr. bei jedem Angebot angeben:

Probe-Abo 1261126
Abo ohne Mindestlaufzeit 1261125
Vorteils-Abo 1285045
Geschenk-Abo 1285046

ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG erscheint im Verlag Gruner + Jahr GmbH & Co KG, Soheil Dastyari, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Handelsregister: AG Hamburg, HRA 102257. Vertrieb: Belieferung, Betreuung und Inkasso erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Nils Oberschelp (Vorsitz), Heino Dührkop, Dr. Michael Rathje, Düsternstraße 1, 20355 Hamburg, als leistender Unternehmer. Handelsregister: AG Hamburg, HRB 95752.

Jetzt sind Sie gefragt: Wählen Sie Ihre Besten!

Jeder von uns freut sich, wenn er an seiner Wursttheke frische und leckere Waren findet, wenn er kompetent und freundlich beraten wird. »essen & trinken Für jeden Tag« und Wiltmann – die Marke für Genießer – suchen wieder Deutschlands beste Wursttheke. Machen Sie mit!

So geht's: Postkarte abtrennen, sorgfältig ausfüllen und ab in den Briefkasten. Als Dank fürs Mitmachen gibt es 20 tolle Preise.

Aus Ihren Einsendungen ermitteln wir die zehn besten Theken, eine Expertenjury wählt daraus dann Deutschlands beste Wursttheke 2015.

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015

Illustration: Niels Fliegner; Fotos: Matthias Haupt

Das können Sie gewinnen:

1. PREIS

OTMAR-ALT-HIRSCH
Handgefertigt in der Porzellanmanufaktur Rosenthal, streng limitierte Auflage

2.–10. PREIS

GENIESSER-SERVIER-TABLETT
Limitierte Künstler-Edition

11.–20. PREIS

WILTMANN-GENIESSER-HAUS
Gefüllt mit vielen leckeren WILTMANN-Delikatessen

Original Wiltmann

Die Marke für Genießer.

6 RICHTIGE

Weniger ist mehr

1. Lammstelzen
2. Suppengrün
3. Knoblauch
4. Olivenöl
5. Gemüsesaft
6. Baguette

Auch mit nur sechs Zutaten lässt sich eine köstliche Mahlzeit zaubern. Wir zeigen Ihnen wie! Diesmal gibt's einen edlen Leckerbissen aus dem Ofen.

MIT ZUSATZZAHL
Salz und Pfeffer haben wir nicht mitgezählt, weil die eh jeder im Hause hat

Macht sich fast von selbst: Die meiste Arbeit erledigt der Ofen und den Applaus ernten Sie!

GLÜCKS-GRIFF

Geschmorte Lammstelzen

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 2:50 Stunden

1 **2 Knoblauchzehen** fein würfeln. **1 Bund Suppengrün** (500 g) putzen. Möhren und Sellerie schälen und 1 cm groß würfeln. Lauch längs halbieren, gründlich waschen und schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. 2 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). **2 Lammstelzen** (à ca. 400 g) kalt abspülen, trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **4 El Olivenöl** in einem großen Bräter erhitzen, Lammstelzen darin rundherum anbraten. Gemüse und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. 3 Mit **1 l Gemüsesaft** ablöschen und im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 2:30 Std. offen garen. Lammstelzen dabei alle 30 Min. mit dem Sud aus dem Bräter begießen. Mit **1 Baguette** servieren.

PRO PORTION 58 g E, 29 g F, 75 g KH = 808 kcal (3378 kJ)

Rezept: Sophie Leyendecker; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

MEINE FARBEN.
MEINE AKZENTE.
MEIN FRÜHLING.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

TIM MÄLZER
„EINFACH ESSEN“
FOLGE 43

TIMS MENÜ ZUM FEST

Drei grandiose Gänge für ein fantastisches Osteressen

EXKLUSIV! Tim präsentiert seine Rezepte hier nur für Sie!

Rezepte: Tim Mälzer; Illustration: Lasse Bork (mape); Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

LIEBE GÄSTE,

zu Ostern müssen Eier sein, keine Frage! Ich hab mir gleich alle auf einmal geschnappt, um sie in der Küche zu „verbraten". Dabei sind ein paar kaputtgegangen, einige sind in mein festliches Menü gewandert. Übrigens: Alle drei Gänge gelingen garantiert stressfrei und machen Gäste glücklich. Und die restlichen Eier schenke ich nun dem Osterhasen!

Fröhliches Fest, Ihr Tim Mälzer

TIM MÄLZER WÜNSCHT ...

... entspannte Ostern. Sein herrliches Menü, das sich super vorbereiten lässt, und ein paar simple Tipps machen's möglich.

MENÜ

Gemüsesalat mit Ei
SEITE 82

Lammschulter mit Röstgemüse und Erbsenpüree
SEITE 86

Brioche-Schnecken und Espresso mit Schoko-Haube
SEITE 88

Menü-Tipp 1
Haltbare Lebensmittel ruhig rechtzeitig einkaufen, Lammschulter am besten vorbestellen. Vor dem Fest brauchen Sie dann nur noch die frischen Sachen zu besorgen.

Menü-Tipp 2
Die Tisch-Deko können Sie schon einige Tage vorher fertig machen: z. B. Eierschalen mit Acryllack anmalen, in Eierpappen oder -becher setzen und als Vase verwenden.

Menü-Tipp 3
Die Brioche-Schnecken schmecken frisch am besten. Sie können sie aber auch vorbacken und vor dem Servieren kurz aufbacken.

Einkaufsliste und Arbeitsplan ...
... habe ich bereits für Sie geschrieben, damit Sie mein Menü bestens vorbereiten können. Beides finden Sie ab Seite 90.

GEMÜSESALAT MIT EI

FÜR 6 | **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

- **350 g Fingermöhren oder kleine Bundmöhren**
- **300 g Broccoli**
- **1 Bund Radieschen**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **4 Stiele Dill**
- **8 Stiele Kerbel**
- **Salz**
- **100 g Zuckerschoten**
- **6 Eier (Kl. M)**
- **4 Gewürzgurken (mit 2–3 El Sud)**
- **4 Stiele glatte Petersilie**
- **100 g Salatmayonnaise**
- **100 g Sahnejoghurt**
- **1 kleiner Apfel**
- **Pfeffer**
- **Zucker**
- **2 El Weißweinessig**
- **4 El Olivenöl**
- **1 Beet Gartenkresse**

1 Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Evtl. die dünne Schale leicht abschaben. Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen. Radieschen putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, Radieschen halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, in schräge, dünne Ringe schneiden. Radieschen und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Dill und Blättchen von 4 Stielen Kerbel abzupfen, die Blättchen ins kalte Wasser geben.

2 Möhren in kochendem Salzwasser 4 Min. kochen. Dann Zuckerschoten und Broccoli zugeben und 2 Min. weiterkochen. Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und in einer zweiten Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken.

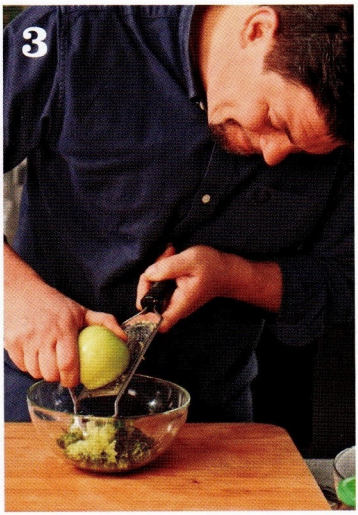
3 Eier anstechen und in kochendem Wasser 6 Min. wachsweich kochen. Eier abschrecken. Gewürzgurken, Blätter von der Petersilie und 4 Stiele Kerbel in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Dann in einer Schüssel mit Salatmayonnaise und Joghurt verrühren. Apfel auf der feinen Seite der Küchenreibe in die Remoulade reiben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2–3 El Gewürzgurkensud abschmecken.

4 Gemüse und Radieschenmischung gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einer Platte anrichten, Eier pellen, halbieren und daraufsetzen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Remoulade extra servieren.

PRO PORTION 10 g E, 23 g F, 14 g KH = 316 kcal (1322 kJ)

Schönen Gruß vom Hasen

„Ostern ist, wenn sich junges Gemüse, wachsweiche Eier und Remolade treffen. Der Hit!"



1 Junge Möhren haben so eine zarte Schale, dass Tim sie nur kurz schrubbt.
2 Wer keine Eiswürfel zur Hand hat, kühlt wie Tim das Wasser mit Kühlakkus.
3 Den Apfel reibt Tim auf der feinen Seite der Reibe direkt in die Remoulade.

Lammschulter mit Röstgemüse und Erbsenpüree

„Da werden Gästeaugen so groß wie Ostereier. Dabei haben Sie ganz entspannt das sahnige Püree gemacht, während der Rest im Ofen vor sich hin schmorte."

LAMMSCHULTER MIT RÖSTGEMÜSE UND ERBSENPÜREE

FÜR 6 | **ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Wartezeit

- **1 Lammschulter (ca. 1,8 kg)**
- **10 El Olivenöl**
- **Salz**
- **300 g Möhren**
- **600 g kleine Kartoffeln**
- **6 kleine Zwiebeln**
- **5 kleine Rosmarinzweige**
- **Pfeffer**
- **500 g TK-Erbsen**
- **3 El Honig**
- **Cayennepfeffer**
- **1 El Zitronensaft**
- **1 Knoblauchzehe**
- **200 ml Schlagsahne**
- **1 El Butter**
- **frisch geriebene Muskatnuss**

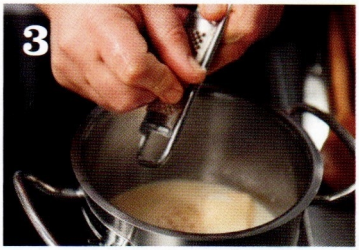
1 Fleisch 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Auf ein tiefes Blech legen. Dann mit 3 El Öl einreiben und salzen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren schälen, in schräge, große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen. Zwiebeln halbieren. Gemüse in einer Pfanne in 4 El heißem Öl anbraten. Rosmarinzweige zugeben, kurz weiterbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Fleisch auf das Blech geben. 300 ml Wasser angießen und im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 1:15 Std. braten.

3 Erbsen antauen lassen. Lammschulter aus dem Ofen nehmen, Ofen auf Grill (240 Grad) schalten. Honig, etwas Salz, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft verrühren. Lammschulter damit bestreichen. Unter dem heißen Grill auf der mittleren Schiene ca. 2 Min. knusprig braun grillen – am besten dabei stehen bleiben, da sie schnell bräunt. Fleisch kurz ruhen lassen.

4 Inzwischen Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, mit Sahne und Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Erbsen zugeben, kurz aufkochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Evtl. nachwürzen und mit der Lammschulter und dem Gemüse anrichten. Mit restlichem Öl beträufelt servieren.

PRO PORTION 54 g E, 45 g F, 34 g KH = 782 kcal (3282 kJ)

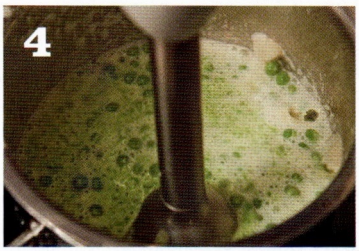


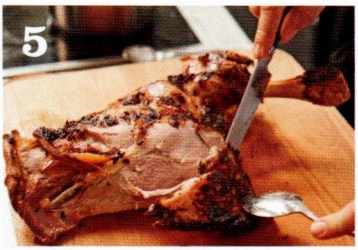
LAMMSCHULTER

1 Tim setzt die Lammschulter aufs Blech und salzt sie gründlich.

2 Kurz vor Ende der Garzeit bestreicht er den Braten mit Honig.

5 Nach dem Ruhen schneidet Tim die Lammschulter mit einem scharfen Messer in Scheiben vom Knochen.





ERBSENPÜREE

3 Tim würzt die Buttersahne mit frisch geriebener Muskatnuss.

4 Mit einem Schneidstab zerkleinert er die Erbsen zu einem feinen Püree.

BRIOCHE-SCHNECKEN

FÜR 12 STÜCK | **ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Geh- und Kühlzeit

- **1 Ei (Kl. M)**
- **20 g frische Hefe**
- **250 ml lauwarme Milch**
- **75 g Zucker**
- **1½ Tl Salz**
- **500 g Mehl**
- **125 g weiche Butter**
- **10 Blätterkrokanteier (200 g)**
- **150 g Soft-Aprikosen**
- **1–2 El Mehl zum Bearbeiten**
- **1–2 El Puderzucker**

1 Ei verquirlen, 2 El davon zugedeckt kalt stellen. Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit wenig lauwarmer Milch und Zucker glatt rühren. Restliches Ei, restliche Milch, Salz und Mehl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers bei niedriger Geschwindigkeit 3 Min. kneten. Tempo erhöhen, weitere 3 Min. kneten. 75 g Butter nach und nach unterkneten. Bei hohem Tempo weitere 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Die 12 Mulden eines Muffin-Blechs mit 25 g Butter gründlich auspinseln. 25 g Butter zerlassen. Blätterkrokanteier im Blitzhacker fein mahlen. Aprikosen klein würfeln.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche locker durchkneten. Mit einem bemehlten Rollholz ca. 45 x 25 cm groß ausrollen. Mit flüssiger Butter bepinseln und mit den Krokantbröseln und Aprikosen gleichmäßig bestreuen. Teig vorsichtig über der Füllung aufrollen und in 12 gleich große Scheiben schneiden. Mit einer Schnittfläche nach unten in die Muffin-Mulden setzen. Mit übrigem Ei bepinseln und 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4 Brioche-Schnecken im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 25–28 Min. backen. 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Dann vorsichtig herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut lauwarm servieren.

PRO STÜCK 7 g E, 14 g F, 55 g KH = 394 kcal (1654 kJ)

Espresso mit Schoko-Haube

Für 6 in 10 Min. fertig. **1½ Tl Kakaopulver** mit **1½ Tl Zucker** mischen. Mit **200 ml Schlagsahne** in einem hohen Gefäß verrühren. Mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. **2 Blätterkrokanteier** in dünne Scheiben schneiden. **6 Espressi** zubereiten, mit Schoko-Sahne und Krokanteiern servieren. **TIPP** Verfeinern Sie die Espressi jeweils mit 1 Tl Cointreau, Amaretto oder braunem Rum.

Schönes Spiel
„Hier hab ich ein paar Eier gemahlen und versteckt. Aus Blätterkrokant. Nicht suchen – genießen!"

1 Tim lässt einen 2 fingerbreiten Teigrand frei vom Belag, ...
2 ... so lässt sich alles einfacher aufrollen.
3 Die Schnecken setzt Tim mit einer Schnittfläche nach unten in die Form.

SO GELINGT'S MIT LINKS!

Das A und O für coole Gastgeber ist ein guter Plan. Damit Sie den Überblick behalten, habe ich die Einkaufsliste und einen Schritt-für-Schritt-Arbeitsplan für das Ostermenü geschrieben. Jetzt kann nichts mehr schiefgehen. Nur kochen müssen Sie noch selbst!

EINKAUFSLISTE

Gemüse + Obst

350 g Fingermöhren oder kleine Bundmöhren
300 g Broccoli
1 Bund Radieschen
3 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Dill
8 Stiele Kerbel
100 g Zuckerschoten
4 Stiele glatte Petersilie
1 kleiner Apfel
1 Beet Gartenkresse
300 g Möhren
600 g kleine Kartoffeln
6 kleine Zwiebeln
5 kleine Rosmarinzweige
1 El Zitronensaft
1 Knoblauchzehe

Milchprodukte, Kühlregal + Tiefkühler

100 g Sahnejoghurt
500 g TK-Erbsen
400 ml Schlagsahne
ca. 150 g Butter
20 g frische Hefe
250 ml Milch

Fleisch

1 Lammschulter (ca. 1,8 kg)

Gewürze

Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Muskatnuss

Sonstiges

7 Eier (Kl. M)
4 Gewürzgurken (mit 2–3 El Sud)
100 g Salatmayonnaise
2 El Weißweinessig
14 El Olivenöl
3 El flüssiger Honig
ca. 90 g Zucker
ca. 520 g Mehl
12 Blätterkrokanteier
150 g Soft-Aprikosen
1–2 El Puderzucker
1½ Tl Kakaopulver
Espressopulver oder Espressobohnen für 6 Espressi
evtl. brauner Rum, Cointreau oder Amaretto für die Espressi

ARBEITSPLAN

4 Stunden bevor die Gäste kommen

Für den Gemüsesalat

- Gemüse garen, abschrecken, mit einem feuchten Tuch abgedeckt kalt stellen
- Remoulade herstellen

Für die Lammschulter

- Erbsen antauen lassen
- Gemüse vorbereiten, Kartoffeln in Wasser geben, Rest feucht abdecken

Für das Dessert

- Blätterkrokant hacken, Aprikosen würfeln

Außerdem

- Tisch decken

2½ Stunden bevor die Gäste kommen

- Lammkeule aus dem Kühlschrank nehmen
- Glasur für die Lammkeule anrühren
- Radieschen-Frühlingszwiebel-Mischung in Eiswasser legen

1½ Stunden bevor die Gäste kommen

- Hefeteig herstellen und gehen lassen, Muffin-Blech fetten
- Lammkeule und Gemüse in den Ofen schieben
- Zutaten für das Erbsenpüree bereitstellen

30 Minuten bevor die Gäste kommen

- Brioche-Schnecken herstellen, im Blech gehen lassen
- Gemüse für den Gemüsesalat mit der Vinaigrette mischen
- Eier wachsweich kochen

Wenn die Gäste Platz genommen haben

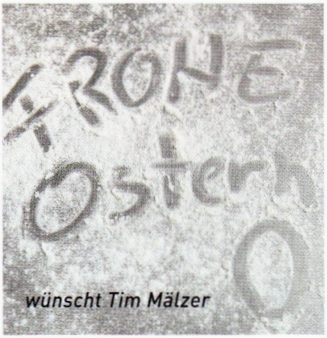
- Gemüsesalat anrichten

Nach der Vorspeise

- Lammschulter übergrillen
- Erbsenpüree herstellen
- Ofen für die Brioche-Schnecken vorbereiten
- Brioche-Schnecken backen

Nach dem Hauptgericht

- Kakaosahne herstellen, Espressi herstellen
- Espressi anrichten und mit den Schnecken servieren



wünscht Tim Mälzer

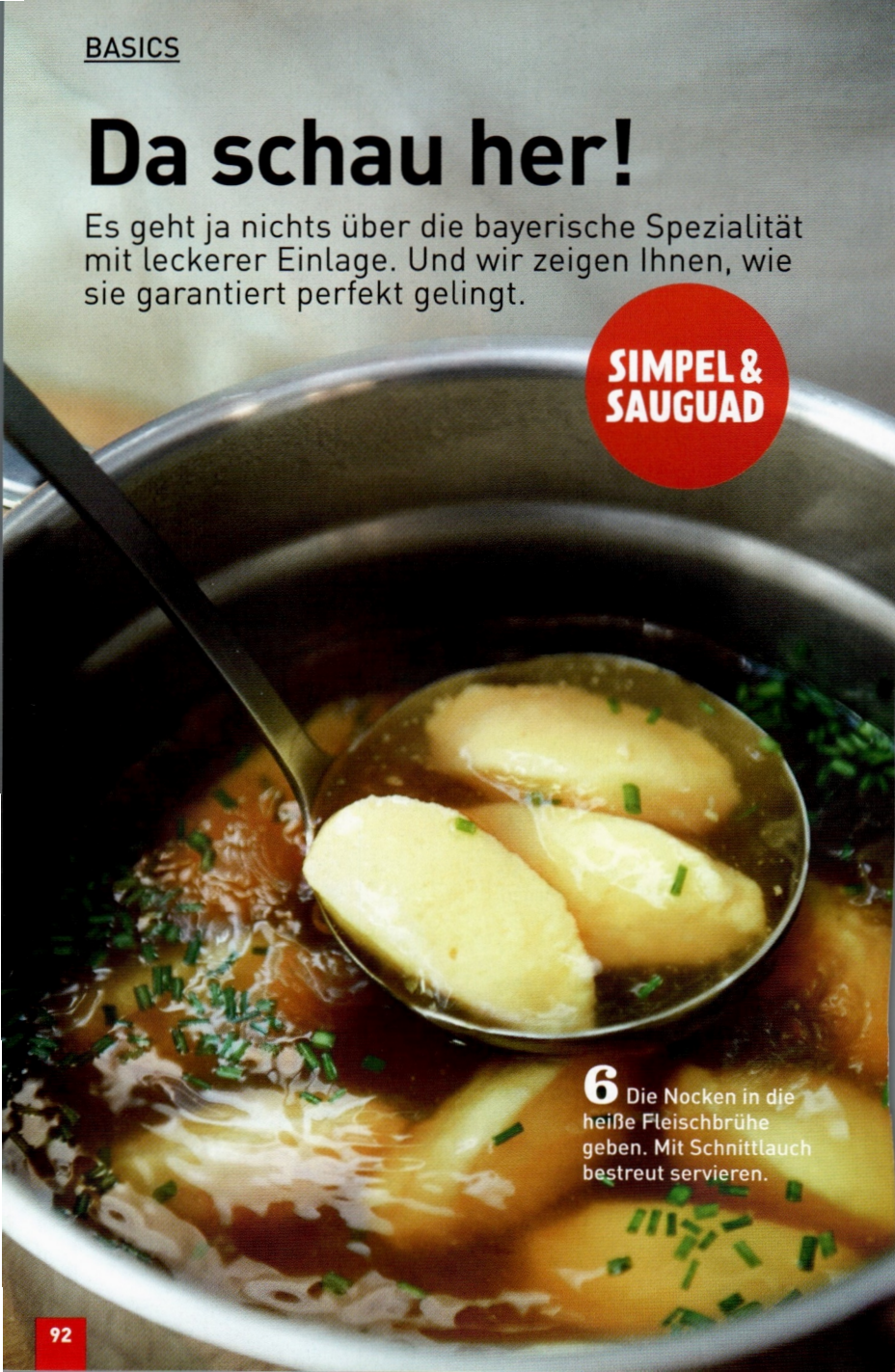
IM NÄCHSTEN HEFT:

TIM KOCHT UNS DEN FRÜHLING!

Da schau her!

Es geht ja nichts über die bayerische Spezialität mit leckerer Einlage. Und wir zeigen Ihnen, wie sie garantiert perfekt gelingt.

SIMPEL & SAUGUAD



6 Die Nocken in die heiße Fleischbrühe geben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Grießnockerl-suppe

FÜR 4 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
plus Kühlzeit

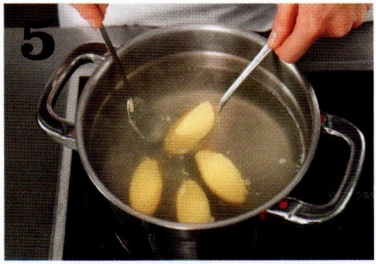
- **250 ml Milch**
- **Salz**
- **frisch geriebene Muskatnuss**
- **20 g Butter**
- **100 g Hartweizengrieß**
- **1 Ei (Kl. M)**
- **1 l Fleischbrühe**
- **4 El Schnittlauchröllchen**

Milch mit 1 kräftigen Prise Salz, Muskat und Butter aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Grieß unter Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen.

Ei zügig unterrühren und 1 Min. weiterrühren. Abkühlen lassen.

Mit 2 feuchten Esslöffeln von der Masse Nocken abstechen.



Nocken direkt in leicht simmerndes Salzwasser geben und 12–15 Min. ziehen lassen. Nocken aus dem Wasser heben.

PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 21 g KH = 193 kcal (808 kJ)

Rezept: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Requisiten –Teller: www.lambert-home.de; Serviette: www.hm.com/de/department/home; Glas: www.ikea.com

JEDER TAG EIN FEST!

Wer sagt denn, dass nur an Feiertagen geschlemmt werden darf? Wir haben Vegetarisches, Kotelett und Pasta herrlich frisch rausgeputzt.

NUDELN DE LUXE

TAGLIATELLE MIT STEAK UND PFEFFERRAHM
Leicht verschärft, herrlich cremig und echt schick. Man gönnt sich ja sonst nichts!
→ Rezept auf Seite 96

Tagliatelle mit Steak und Pfefferrahm

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Wartezeit

- **1 Rumpsteak (250 g)**
- **4 Schalotten**
- **1 El eingelegter grüner Pfeffer (Glas)**
- **4 Stiele glatte Petersilie**
- **3 El Öl**
- **Salz**
- **6 El Weinbrand**
- **250 ml Schlagsahne**
- **100 ml Fleischbrühe**
- **1–2 Tl Zitronensaft**
- **Zucker**
- **250 g frische Tagliatelle (Kühlregal)**

1 Fleisch 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Schalotten halbieren und in Spalten schneiden. Pfeffer hacken. Petersilienblättchen abzupfen und hacken.

2 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Steak salzen und im heißen Öl auf jeder Seite 1½ Min. anbraten. Auf eine ofenfeste Platte geben und im heißen Ofen weitere 10 Min. garen.

3 Inzwischen 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin rundum anbraten. Mit Weinbrand ablöschen. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und 1 Prise Zucker würzen. Das kochende Wasser salzen. Bei milder Hitze warm halten. Nudeln darin nach Packungsanweisung garen.

4 Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller 3 Min. ruhen lassen. Ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Sauce mischen. Fleisch in Scheiben schneiden. Nudeln mit Petersilie bestreuen und mit dem Fleisch servieren.

PRO PORTION 40 g E, 62 g F, 55 g KH = 968 kcal (4059 kJ)

Geht auch ohne!

Wenn Kinder mitessen, können Sie den Weinbrand durch die gleiche Menge Brühe ersetzen.

Rezept: Marion Heidegger; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Béchamelkartoffeln mit Gurkenhäckerle

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

1 500 g mittelgroße Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Min. kochen lassen. **2 1 El Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. **1 El Mehl** unterrühren. **200 ml heiße Gemüsebrühe** und **100 ml Milch** mischen und unter Rühren zum Mehl geben. Unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze offen 20 Min. kochen lassen. **3 1 Mini-Gurke** (ca. 200 g) waschen, streifig schälen und der Länge nach vierteln. Kerne entfernen und das Gurkenfruchtfleisch klein würfeln. Spitzen von **3–4 Stielen Dill** fein schneiden. Gurken, Dill und etwas **Salz** mischen. **4** Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und vorsichtig mit der Sauce mischen, salzen. Mit dem Gurkenhäckerle anrichten. Dazu passen heiße Würstchen.

PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 40 g KH = 280 kcal (1175 kJ)

Alle lieben Kartoffeln mit weißer Sauce, vor allem, wenn sie mit frischen Dillgurken getoppt werden

Rezept: Kay-Hammer Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Die beste Bolo der Welt – für Veggies. Alle anderen merken gar nicht, dass „etwas fehlt". → Dazu passt **KOPFSALAT MIT KRESSE-DRESSING** auf Seite 107

Tofu-Bolognese

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

- **1 Möhre**
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **175 g geräucherter Tofu**
- **5 El Olivenöl**
- **1 El Tomatenmark**
- **500 g passierte Tomaten**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Zucker**
- **1 kleines altbackenes Brötchen (40 g)**
- **3 Stiele Basilikum**
- **200 g Fusilli**

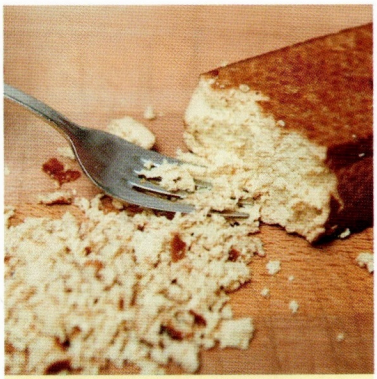
1 Möhre schälen, Staudensellerie putzen. Beides fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln (siehe Foto rechts).

2 3 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum hellbraun anbraten. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomatenmark zugeben und 1 Min. mitbraten. Passierte Tomaten und 100 ml Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen das Brötchen in kleine Stücke zupfen und in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze 10 Min. rösten. Mit 2 El Olivenöl beträufeln. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

4 Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einer großen Schüssel mit der Sauce mischen. Mit den Croûtons und Basilikumblättchen bestreut servieren.

PRO PORTION 28 g E, 33 g F, 96 g KH = 828 kcal (3458 kJ)



Den Tofu vom Block mit einer Gabel nach und nach zerdrücken, sodass **feine Brösel** à la Hackfleisch entstehen.

Rezept: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Teriyaki-Kotelett mit Ananas

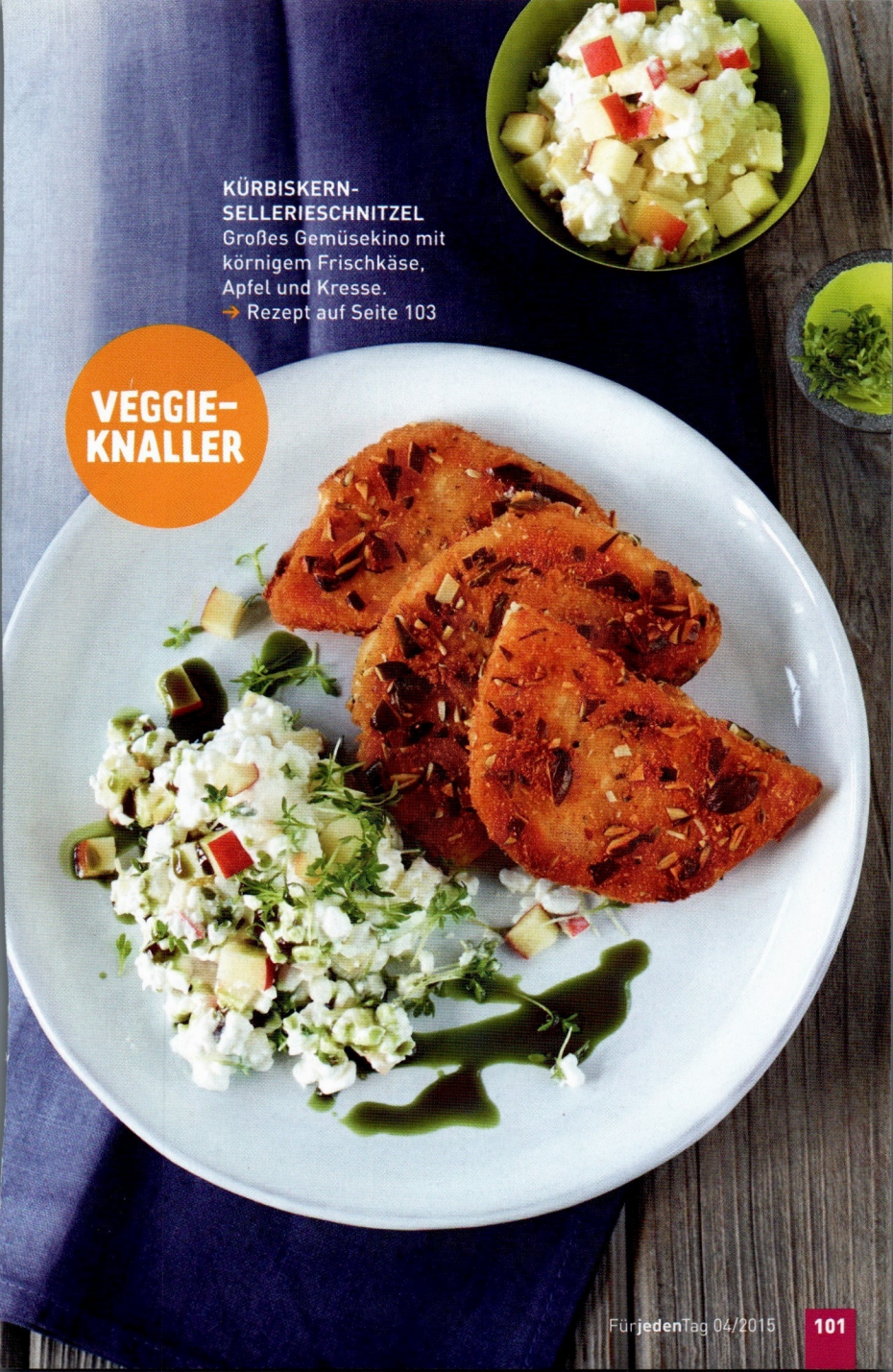
FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Marinierzeit

1 2 Schweinekoteletts (à ca. 200 g) trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Koteletts mit **2 El Teriyaki-Marinade** beträufeln, wenden und erneut mit **2 El Teriyaki-Marinade** beträufeln. Koteletts 20 Min. beiseitestellen, dabei gelegentlich wenden. **2 ½ Ananas** (ca. 350 g) putzen und schälen. Ananas längs halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Ananas in 1 cm breite Scheiben schneiden. **3 2 El Öl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Marinade großzügig von den Koteletts streifen und auffangen. Koteletts bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite jeweils weitere 4–5 Min. braten. Gelegentlich mit Marinade bepinseln. Koteletts herausnehmen, warm stellen. Ananas im Bratfett 3–4 Min. braten, restliche Marinade untermischen. Blättchen von **8–10 Stielen Koriandergrün** abzupfen. Koteletts mit Ananas und Koriander anrichten.

PRO PORTION 40 g E, 20 g F, 13 g KH = 405 kcal (1692 kJ)

Mit einem ehrlichen Stück Fleisch kann man's ja machen: asiatisch würzen, fruchtig servieren – und selbst glänzen. → Dazu passt **BROCCOLI-REIS** auf Seite 110

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf
Rezeptcom: Wiener-Teller: www.ikea.com; Besteck: www.cutipol.pt; Sellerieschnitzel-Teller: www.tinekhome.com



KÜRBISKERN-SELLERIESCHNITZEL
Großes Gemüsekino mit körnigem Frischkäse, Apfel und Kresse.
→ Rezept auf Seite 103

VEGGIE-KNALLER

Von der Knolle zum Schnitzel

Das Beste, was Sellerie passieren kann: schälen, schneiden, panieren, braten und groß rauskommen

Die halbe Knolle **auf die Schnittfläche stellen,** gut festhalten und mit einem scharfen Messer von oben nach unten schälen.

Die geschälte Selleriеknolle mit dem Messer **in gleich dicke Scheiben schneiden,** damit diese gleichmäßig garen.

Sellerieschеiben vor dem Panieren auf mehreren Lagen Küchenpapier **gründlich abtropfen** und lauwarm abkühlen lassen.

Wenn die Schnitzel von der einen Seite **goldbraun gebraten** sind, vorsichtig wenden und von der zweiten Seite zu Ende braten.

Rezept: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Kürbiskern-Sellerieschnitzel

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

- ½ Sellerieknolle (450 g)
- Salz
- 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
- 200 g körniger Frischkäse
- Pfeffer
- ½ Beet Gartenkresse
- 4 El Kürbiskerne
- 4 El Semmelbrösel
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El Milch
- 3 El Mehl
- 3 El Butterschmalz
- Kürbiskernöl

1 Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kochendes Wasser salzen, Sellerie darin 6 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Auf 3 Lagen Küchenpapier lauwarm abkühlen lassen.

2 Apfel vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit Frischkäse mischen, leicht salzen und pfeffern. Kresse vom Beet schneiden.

3 Kürbiskerne klein hacken und mit Semmelbröseln in einer Schale mischen. Ei und Milch in einer zweiten Schale verquirlen, salzen und pfeffern. Mehl in eine dritte Schale geben.

4 Sellerieschеiben nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Frischkäse mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kresse bestreuen. Zu den Sellerieschnitzeln servieren.

PRO PORTION 28 g E, 38 g F, 33 g KH = 617 kcal (2584 kJ)

Heißer Tipp

Zum Braten der Schnitzel eignet sich Butterschmalz besonders gut. Erstens lässt es sich hoch erhitzen und zweitens sorgt es für feinen Buttergeschmack.

Was für ein Sixpack!

Superknackig und schön frisch machen diese sechs Beilagen eine tolle Figur: Salat, Gemüse oder Stampf – herrlich lecker!

RADIESCHEN-KARTOFFEL-SALAT
Unser Tipp: Ein paar Tropfen Kürbiskernöl on top sorgen für nussige Extrawürze.
→ Rezept auf Seite 106
→ Dazu passen **FRIKADELLEN MIT GURKEN-SALSA** auf Seite 14

Radieschen-Kartoffel-Salat

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit

- **500 g vorw. festkochende Kartoffeln**
- **1 Tl Kümmelsaat**
- **1 Zwiebel**
- **200 ml heiße Gemüsebrühe**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Zucker**
- **1 Tl mittelscharfer Senf**
- **2 El Weißweinessig**
- **5 El Öl**
- **7 Radieschen**

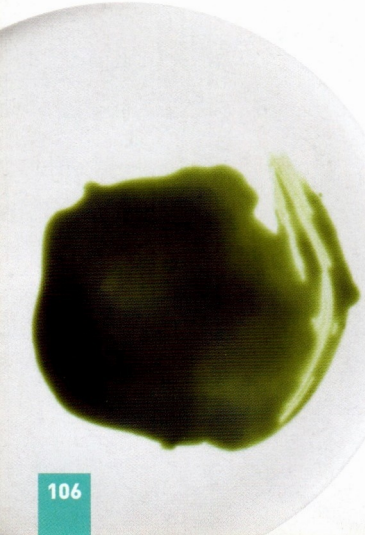
1 Kartoffeln und Kümmelsaat in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich kochen.

2 Inzwischen die Zwiebel fein würfeln. In einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und Weißweinessig kräftig abschmecken. Öl untermischen.

3 Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und sofort unter die heiße Brühe mischen. Abkühlen lassen und evtl. nachwürzen.

4 Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und unter den Kartoffelsalat mischen.

PRO PORTION 5 g E, 25 g F, 36 g KH = 405 kcal (1700 kJ)



Kürbiskernöl ...

... kommt aus der österreichischen Steiermark. Dickflüssig und tiefgrün verleiht es Salaten, Suppen, kaltem Braten und Dips (siehe Seite 103) ein aromatisch nussiges Aroma. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2–3 Monaten verbrauchen.

Rezept: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Kopfsalat mit Kresse-Dressing

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

1 **1 Kopfsalat** putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. 2 **2 El Weißweinessig**, 2 El Wasser, etwas **Salz**, **Pfeffer**, **½ Tl Zucker**, **1 Tl mittelscharfen Senf** und **2 El Crème fraîche** verrühren. **4 El Öl** nach und nach unterschlagen. Kresse von **1 Beet Gartenkresse** schneiden, mit dem Salat und der Sauce mischen.

PRO PORTION 0 g E, 14 g F, 1 g KH = 135 kcal (568 kJ)

Knackfrische Salatblätter mit leicht verschärftem Dressing sorgen für Frühlingsgefühle.
→ Dazu passen **FRUCHTIGE SPECKPFANNKUCHEN** auf Seite 61, **BULETTE „CORDON BLEU"** auf Seite 21 und **TOFU-BOLOGNESE** auf Seite 99

MACHT TOPFIT!

Rezept: Anne Haupt; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Grüne und weiße Bohnen mit Knoblauch- und Zwiebelwürze: lecker hoch zwei!
→ Dazu passt **ITALIENISCHER HACKBRATEN** auf Seite 25

Bohnengemüse

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

1 **1 Glas weiße Bohnen** (255 g Abtropfgewicht) in ein Sieb abgießen. **200 g TK-Brechbohnen** in einer Schüssel mit ca. 1 l kochendem Wasser (z. B. aus dem Wasserkocher) überbrühen, 1 Min. ziehen lassen. In das Sieb mit den weißen Bohnen abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. 2 **1 Knoblauchzehe** und **1 kleine Zwiebel** fein würfeln. In einer Pfanne mit **3 El Olivenöl** glasig dünsten. Bohnen zugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Min. mitdünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

PRO PORTION 12 g E, 16 g F, 20 g KH = 295 kcal (1237 kJ)

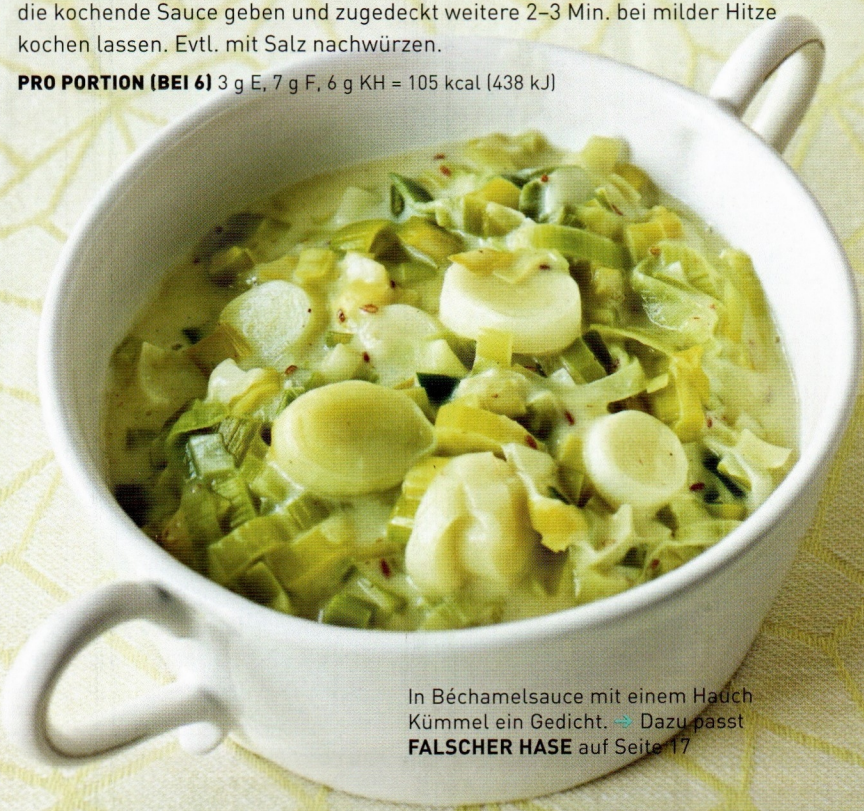
Rezept: Marion Heidegger; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Schale: www.ikea.com

Lauchgemüse

FÜR 4–6 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

1 **800 g Lauch** (je nach Dicke 1 oder 2 Stangen) putzen. Das Weiße und Hellgrüne längs einschneiden und unter fließend kaltem Wasser gründlich ausspülen. Lauch abtropfen lassen und in 1 cm breite Ringe schneiden. **1 Tl Kümmelsaat** im Mörser fein zerstoßen. 2 **1 El Öl** und **1 El Butter** in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Lauch darin 2 Min. andünsten und mit **Salz** würzen. 200 ml Wasser und Kümmel zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen. 3 Lauch in ein Sieb gießen, Garflüssigkeit dabei auffangen. **1 El Butter** bei mittlerer Hitze im Topf zerlassen und **1 El Mehl** unterrühren. Aufgefangene Flüssigkeit mit **200–250 ml Milch** auf 450 ml auffüllen. Unter Rühren zum Mehl geben und aufkochen. 4 Lauch in die kochende Sauce geben und zugedeckt weitere 2–3 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Evtl. mit Salz nachwürzen.

PRO PORTION (BEI 6) 3 g E, 7 g F, 6 g KH = 105 kcal (438 kJ)



In Béchamelsauce mit einem Hauch Kümmel ein Gedicht. ➔ Dazu passt **FALSCHER HASE** auf Seite 17

Rezept: Kay-Henner Menge; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Superlecker und so einfach! Ein echtes Dreamteam, wenn's um köstliches Miteinander geht. → Dazu passt **TERIYAKI-KOTELETT MIT ANANAS** auf Seite 100

Schalotten ...

Sie werden auch Eschalotten genannt, sind kleiner als Zwiebeln und haben eine länglichere Form. Ihr Geschmack ist weniger scharf, eher fein-mild und leicht süßlich, aber trotzdem sind sie schön würzig (beim Pellen weint man jedoch auch).

Broccoli-Reis

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

1 **300 g Broccoli** putzen und in kleine Röschen schneiden. Stiel schälen und würfeln. **1 Schalotte** fein würfeln. Schalotten in einem kleinen Topf in **1 El Öl** glasig dünsten, Broccoli, 2 El Wasser und **Salz** zugeben, zugedeckt bei milder Hitze 8–10 Min. dünsten. 2 **125 g Langkornreis** nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und unter den Broccoli mischen.

PRO PORTION 8 g E, 5 g F, 52 g KH = 300 kcal (1262 kJ)

Rezepte: Kay-Henner Menge; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Bärlauch

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

1 **400 g Kartoffeln** schälen und würfeln. **300 g Knollensellerie** schälen und ebenfalls würfeln. Kartoffeln und Sellerie mit Wasser bedeckt zugedeckt aufkochen, **Salz** zugeben und bei milder Hitze 20 Min. kochen lassen. 2 **50 g Bärlauch** waschen und trocken schleudern. Blätter ohne die Stiele grob schneiden und mit **5–6 El Rapskernöl** pürieren. 3 Sellerie-Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstapfer fein zerdrücken und das Bärlauchöl unterrühren.

PRO PORTION 5 g E, 25 g F, 28 g KH = 377 kcal (1580 kJ)

Wer keinen frischen Bärlauch bekommt, nimmt ersatzweise 1–2 Tl Bärlauch-Pesto.

→ Dazu passt **ITALIENISCHER HACKBRATEN** auf Seite 25

Requisiten – Topf: www.wmf.de; Löffel: www.cilio.de

5 TAGE, 5 TELLER

DIE SCHNELLE WOCHE

Gut geplant ist halb gekocht!

Ein Einkauf für fünf Rezepte – unser Wochenplan macht Ihnen das Leben herrlich leicht und es schmeckt wunderbar abwechslungsreich! Sogar den Einkaufszettel haben wir schon für Sie geschrieben.

Den Wocheneinkauf bekommt »e&t«-Köchin Sophie Leyendecker locker in ihren Fahradkorb

MONTAG

Wer hat, kann hier super Nudelreste verwerten.

Käsenudeln

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

1 **4 El Butter** in einem Topf schmelzen, **3 El Mehl** darin unter Rühren anschwitzen. **400 ml Milch** und **100 ml Fleischbrühe** nach und nach unter Rühren zugeben, aufkochen. Mit **Salz**, **1 Prise Cayennepfeffer** und **½ Tl Senf** würzen. Bei milder Hitze 10 Min. unter Rühren köcheln lassen. 2 **2 Bockwürste** (à 100 g) 1 cm groß würfeln. **3 Frühlingszwiebeln** putzen, in feine Ringe schneiden. Mit Wurst, **250 g Gabelspaghetti** und **150 g geriebenem Cheddar** unter die Sauce mischen. 3 Alles in eine gefettete Auflaufform geben. **50 g geriebenen Cheddar** und **3 El Semmelbrösel** darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost im unteren Ofendrittel 30–35 Min. backen. 4 **3 El Öl**, **1 El Essig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Mit **100 g gemischten Blattsalaten** vermengen.

PRO PORTION 64 g E, 105 g F, 127 g KH = 1752 kcal (7338 kJ)

DIENSTAG

Restliche Ananas abgedeckt für morgen kühl stellen.

Curryigel

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

1 **300 g TK-Pommes-frites** nach Packungsanweisung im heißen Ofen backen. **2 Bockwürste** (à 100 g) oben und unten mehrmals kreuzweise einschneiden und 15 Min. auf dem Pommes-Blech mitbacken. 2 **1 Zwiebel** und **10 g frischen Ingwer** schälen, fein würfeln. **200 g Ananas** schälen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Alles in einem Topf mit **2 El Öl** 5 Min. dünsten. **½ Tl scharfes Currypulver** mitdünsten. **1 El Essig**, **150 g Ketchup** und 100 ml Wasser zugeben, 5 Min. köcheln lassen, salzen. Mit Pommes frites, Wurst und mit **½ Tl Currypulver** bestreut servieren.

PRO PORTION 18 g E, 45 g F, 65 g KH = 758 kcal (3173 kJ)

Alle Rezepte: Sophie Leyendecker; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf
Requisiten – Fahrrad, Weidenkorb: www.store.bergamont.de; Auflaufform: www.cilio.de; Salatschale: www.ikea.com

MITTWOCH

Schmeckt auch mit Kirschkompott oder TK-Himbeeren.

Grießauflauf

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

1 **2 Eier** (Kl. M) und **80 g Zucker** mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. schaumig aufschlagen. **1 Tl abgeriebene Bio-Orangenschale** und **125 g Hartweizengrieß** unterrühren, in eine gefettete Auflaufform (ca. 25 x 15 cm) geben. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf dem Rost auf der mittleren Schiene 25 Min. backen. 2 **300 g Ananas** schälen, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. **30 g Zucker** im Topf karamellisieren, mit **100 ml Orangensaft** ablöschen, 5 Min. einkochen. **½ Vanilleschote** längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, zum Saft geben. **½ El Speisestärke** mit etwas kaltem Wasser verrühren, in den Topf geben. Unter Rühren einmal aufkochen lassen, Ananas zugeben und beiseitestellen. 3 **500 ml Milch** aufkochen, über den Auflauf gießen. Mit **50 g Mandelblättchen** bestreuen. Weitere 5–7 Min. backen. Mit **1 El Puderzucker** bestreuen und mit Ananaskompott servieren.

PRO PORTION 28 g E, 28 g F, 134 g KH = 936 kcal (3918 kJ)

DONNERSTAG

Fisch in Folie taut schnell im kalten Wasserbad auf.

Kräuterfisch

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

1 Backofen auf 180 Gad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). **100 g Strauchtomaten** putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. **½ Bund Frühlingszwiebeln** schräg in dünne Scheiben schneiden. Jeweils in die Mitte von 2 Bögen Backpapier (42 x 38 cm) **2 El Öl** geben. 2 **2 TK-Kabeljaufilets** (à 180 g, aufgetaut) mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und jeweils mittig auf das Backpapier geben. Tomaten, Frühlingszwiebeln und **2 Tl ital. TK-Kräuter** auf den Filets verteilen. Nochmals salzen und pfeffern. 3 Papier über dem Fisch zusammenfalten. Die Enden mit Küchengarn zubinden, sodass geschlossene Päckchen entstehen. Auf einen Rost setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. garen. Mit **1 kleinen Baguette** servieren.

PRO PORTION 41 g E, 13 g F, 52 g KH = 509 kcal (2128 kJ)

Requisiten – Auflaufform: www.lecreuset.de

FREITAG

Wer mag, veredelt die Pizza mit etwas rohem Schinken.

Blätterteig-Pizza

FÜR 2 Portionen
ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

1 Ofen mit Blech auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **1 Rolle Blätterteig** (250 g, Kühlregal) entrollen. Von **200 g Strauchtomaten** den Stielansatz entfernen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. **200 g Feta** grob zerkrümeln. Tomatenscheiben mit Feta, **2 Tl ital. TK-Kräutern** und **2 El Öl** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 2 Tomaten-Feta-Mischung auf dem Blätterteig verteilen. Blätterteig-Pizza zusammen mit dem mitgelieferten Backpapier auf das heiße Blech ziehen und 25–30 Min. knusprig backen. **1 Bund Rauke** waschen und gründlich trocken schleudern. Blätterteig-Pizza mit Rauke belegt servieren.

PRO PORTION 24 g E, 63 g F, 48 g KH = 875 kcal (3666 kJ)

Einkaufsliste

- 300 g Strauchtomaten
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 500 g Ananas
- 1 Bio-Orange
- 1 Beutel gemischte Blattsalate (ca. 100 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Rauke
- 200 g Feta
- 900 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g geriebener Cheddar
- 4 El Butter
- 1 Rolle Blätterteig (250 g, Kühlregal)
- 4 Tl ital. TK-Kräuter
- 2 TK-Kabeljaufilets (à 180 g)
- 300 g TK-Pommes-frites
- 9 El Öl
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Hartweizengrieß
- 110 g Zucker
- 100 ml Orangensaft
- ½ Vanilleschote
- ½ El Speisestärke
- 50 g Mandelblättchen
- 1 El Puderzucker
- 3 El Mehl
- Cayennepfeffer
- ½ Tl Senf
- 4 Bockwürste (à 100 g)
- 250 g Gabelspaghetti
- 100 ml Fleischbrühe
- 3 El Semmelbrösel
- 2 El Essig
- 1 kleines Baguette
- 150 g Tomatenketchup
- ½ Tl scharfes Currypulver
- 1 Tl Currypulver

OSTERN IST GERETTET

Bitte nicht verstecken!

Wäre ja viel zu schade, auch wenn Versteckspiele zu Ostern gehören. Wir haben Süßes für die Kaffeetafel, das sich echt sehen lassen kann.

BANANENSPLIT-ROLLE
Die können Sie locker am Vortag fertig machen und bis zum Kaffee kühl stellen.
→ Rezept auf Seite 118

Requisiten – Servierplatte: www.fuerstenberg-porzellan.com

Bananensplit-Rolle

FÜR 8 Stücke • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit

- **100 g Mehl**
- **20 g Kakaopulver**
- **½ Tl Backpulver**
- **3 Eier (Kl. M)**
- **Salz**
- **120 g Zucker**
- **50 g Mandelblättchen**
- **150 g dunkle Schoko-Glasur**
- **2 kleine Bananen**
- **1 Pk. Sahnefestiger**
- **1½ Tl Vanillezucker**
- **300 ml Konditorsahne**

1 Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Eier, 1 Prise Salz und 110 g Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. sehr cremig aufschlagen. Mehlmischung in 3 Portionen auf die Eimasse sieben und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.

2 Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech (40 x 30 cm) geben und bis in die Ecken streichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 Min. backen.

3 Heißen Biskuit sofort auf ein mit 10 g Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen, heißen Biskuit mit dem Geschirrtuch längs aufrollen und im Tuch abkühlen lassen. Mandelblättchen auf dem Blech im heißen Ofen 5–7 Min. goldgelb rösten, abkühlen lassen.

4 Schoko-Glasur nach Packungsanweisung schmelzen. Bananen längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden.

5 Sahnefestiger und Vanillezucker mischen. Sahne steif schlagen, Zuckermischung dabei einrieseln lassen. Biskuit entrollen, mit der Sahne bestreichen. Die Hälfte der Glasur streifig auf der Sahne verteilen. Bananen daraufgeben. Biskuit mithilfe des Tuchs über der Füllung aufrollen. Auf eine Kuchenplatte geben. Oberseite der Rolle mit restlicher Schoko-Glasur bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. 1 Std. kalt stellen.

PRO STÜCK 7 g E, 26 g F, 41 g KH = 440 kcal (1840 kJ)

Rezepte: Marion Heidegger; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Mango-Keks-Dessert

FÜR 4 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

1 ½ reife Mango (ohne Stein, ca. 200 g) schälen und klein würfeln. **50 g Schoko-Kekse mit heller Cremefüllung** (z. B. Oreo) klein hacken. **2 150 g Sahnejoghurt** mit **1½ El Zucker** glatt rühren. **250 ml Schlagsahne** steif schlagen und unter den Joghurt heben. Mit den Keksbröseln und Mangowürfeln in 4 Dessertschälchen schichten.

PRO PORTION 4 g E, 25 g F, 25 g KH = 344 kcal (1442 kJ)

RUCKI-ZUCKI

Was will man mehr? Das Dessert mit Schoko-Crunch ist in 15 Minuten fertig und echt de luxe

Requisiten – Glasschale: www.ikea.com

Wer den zitronigen Rührteig mit Vanilleschmand und Aprikosen rund aussticht, vernascht die Reste heimlich in der Küche

Rezept: Anne Haupt; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Spiegelei-Schnitten

FÜR ca. 20 Stück • **ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Kühlzeiten

- **1 l Milch**
- **300 g Zucker**
- **2 Pk. Vanillepuddingpulver**
- **250 g weiche Butter**
- **1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale**
- **Salz**
- **5 Eier (Kl. M)**
- **250 g Mehl**
- **2 Tl Weinsteinbackpulver**
- **4 El Zitronensaft**
- **1 Dose Aprikosenhälften (850 g EW)**
- **1 Dose Aprikosenhälten (425 g EW)**
- **2 Becher Schmand (à 200 g)**
- **1 Pk. klarer Tortenguss**

1 900 ml Milch aufkochen. Restliche Milch, 80 g Zucker und Puddingpulver glatt rühren, in die kochende Milch rühren und unter Rühren 1 Min. gut kochen lassen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, dabei mehrfach umrühren.

2 Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Weiche Butter, 200 g Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 8 Min. sehr cremig rühren. Eier einzeln jeweils ½ Min. gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit 2 El Zitronensaft unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) streichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

3 Aprikosen gut abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Pudding nochmals gut durchrühren, den Schmand mit einem Schneebesen gut unterrühren. Puddingcreme nach 20 Min. gleichmäßig auf den Teig streichen. Mit den Aprikosen belegen und weitere 20 Min. backen. Lauwarm abkühlen lassen.

4 Tortengusspulver, restlichen Zucker, ¼ l Aprikosensaft und restlichen Zitronensaft in einem kleinen Topf mischen und unter Rühren aufkochen. Mit einem Esslöffel über den Aprikosenhälften verteilen, sodass es wie Eiweiß aussieht. Fest werden lassen. Mit einem runden Ausstecher rund um die Aprikosen Kreise von ca. 7–8 cm Ø ausstechen, sodass die Stücke wie Spiegeleier aussehen. Oder den Kuchen in quadratische Stücke schneiden.

PRO STÜCK 5 g E, 18 g F, 40 g KH = 353 kcal (1477 kJ)

Requisiten – Teller: www.asa-selection.de

Rübli-Whoopies

FÜR 12 Stück • **ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

- **200 g Möhren**
- **100 g gehackte Haselnusskerne**
- **110 g zimmerwarme Butter**
- **180 g Mehl**
- **1 Tl Backpulver**
- **100 g Zucker**
- **1 Ei (Kl. M)**
- **100 ml Buttermilch**
- **70 g Puderzucker**
- **1 Pk. Vanillezucker**
- **200 g zimmerwarmer Doppelrahmfrischkäse**

1 Möhren schälen, fein raspeln, 100 g Möhrenraspel abwiegen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 50 g Nüsse im Blitzhacker fein mahlen. 60 g Butter bei milder Hitze zerlassen. Mehl, Backpulver, Zucker, gemahlene und gehackte Nüsse mischen. Ei mit den Quirlen des Handrührers 2 Min. cremig rühren. Buttermilch und zerlassene Butter nacheinander unterrühren. Dann die Mehlmischung und Möhrenraspel mit einem Teigspatel untermischen. 5 Min. ruhen lassen. Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.

2 Masse mit 2 Esslöffeln zu 24 Häufchen auf 2 Bleche mit Backpapier geben. Nacheinander im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

3 50 g Butter, 60 g Puderzucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Frischkäse auf langsamer Stufe kurz unterrühren. Creme in einen Einwegspritzbeutel füllen. Vom Beutel eine Spitze abschneiden. Die Hälfte der Kekse auf der flachen Seite mit der Creme bespritzen. Übrige Kekse daraufsetzen, leicht andrücken. Mit restlichem Puderzucker bestäubt servieren.

PRO STÜCK 5 g E, 18 g F, 28 g KH = 307 kcal (1288 kJ)

Rezept: Anne Haupt; Foto: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

VOLLE MÖHRE!

Whoopies sind weiche Doppelkekse mit cremiger Füllung aus den USA. Unsere sind aus Möhren-Nuss-Teig mit Frischkäse inside. Yummy!

Blätterteigtörtchen

FÜR 4 Stück • **ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Auftau- und Abkühlzeiten

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **3 El Zucker** und **300 g TK-Beerenfrüchte** in einer Schüssel mischen und auftauen lassen. **4 TK-Blätterteigscheiben** (à 75 g) nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech auftauen lassen. Quer halbieren und mit einem Ofengitter belegen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20–25 Min. goldbraun backen. Gitter vorsichtig entfernen, Blätterteigstücke vollständig abkühlen lassen. **2** Beeren in ein Sieb geben, Saft auffangen. Saft nach Packungsanweisung mit **3 El Vanillesaucenpulver** (ohne Kochen) verrühren, Beeren untermischen. **3** **250 g Mascarpone** mit **2 El Zucker** und **2 El Eierlikör** vorsichtig glatt rühren. **250 g Magerquark** nach und nach unterrühren. Die Creme in einen Einwegspritzbeutel füllen. **4** Mit einem Löffelrücken in 4 Blätterteigscheiben mittig eine Mulde drücken. Beeren darauf verteilen. Mascarpone-Creme daraufspritzen und mit **2 El Eierlikör** beträufeln. Mit übrigen Blätterteigscheiben belegen und mit **1 El Puderzucker** bestreuen.

PRO STÜCK 16 g E, 44 g F, 73 g KH = 769 kcal (3219 kJ)

SHAKE IT, BABY!
Eierlikör wird etwas fester, wenn er längere Zeit steht. Durch Schütteln der Flasche wird er wieder flüssig.

Eierlikör

FÜR ca. 1 Liter
ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Kühlzeit

1 Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. Vanillemark, **6 Eigelb** (Kl. M) und **250 g Puderzucker** mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. cremig rühren. **350 ml Kondensmilch** (7,5 % Fett) und **¼ l weißen Rum** unterrühren. Über einem sehr heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers 6–8 Min. aufschlagen, bis die Masse dicklich und heiß ist. Sie darf nicht kochen. Eierlikör mithilfe eines Trichters in Flaschen füllen und sofort fest verschließen. Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

PRO 100 ML 4 g E, 6 g F, 28 g KH = 245 kcal (1026 kJ)

Rezepte: Marion Heidegger, Anne Haupt; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf; Requisiten – Gläser: www.ikea.com; Teller: www.asa-selection.de

Hübsche Gläser unter den Tellern bringen die Schmuckstücke ganz groß raus

REZEPTVERZEICHNIS

Hier finden Sie alle Rezepte aus diesem Heft.
Vegetarische Rezepte sind grün gekennzeichnet.
Die Titelrezepte sind rot gekennzeichnet.

A Asia-Pfannkuchen **62**
Avocado-Ananas-Smoothie **65**
B Bananensplit-Rolle **118**
Béchamelkartoffeln mit Gurkenhäckerle **97**
Blätterteig-Pizza **115**
Blätterteigtörtchen **124**
Blumenkohl-Pizza **32**
Bohnengemüse **108**
Brioche-Schnecken **88**
Broccoli-Reis **110**
Bulette „Cordon bleu" **21**
C Curryigel **113**
E Eierlikör **124**
Erdbeer-Himbeer-Smoothie **64**
F Falscher Hase **17**
Frikadellen mit Gurken-Salsa **14**
Fruchtige Speckpfannkuchen **61**
Frühlingssuppe **45**
G Gemüsesalat mit Ei **82**
Geschmorte Lammstelzen **77**
Grießauflauf **114**
Grießnockerlsuppe **93**
H Hack-Pizza **20**
Hackbraten, italienischer **25**
Hackpfanne, mexikanische **15**
Hähnchen-Piccata **35**
Halbes Hähnchen **38**
Hühnerfrikassee **48**
I Italienischer Hackbraten **25**
K Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Bärlauch **111**
Käsenudeln **113**
Kopfsalat mit Kresse-Dressing **107**
Kräuterfisch **114**
Kürbis-Sellerieschnitzel **103**
L Lachs mit Broccoli-Rahm **30**
Lammschulter mit Röstgemüse und Erbsenpüree **86**
Lammstelzen, geschmorte **77**
Lauchgemüse **109**
M Makkaroni-Auflauf **18**
Mango-Keks-Dessert **119**
Marzipan-Mousse **49**
Mettbällchen-Eintopf **22**
Mexikanische Hackpfanne **15**
N Nusskranz **54**
P Paella, schnelle **130**
Palatschinken **58**
Polenta-Ecken **48**
Putenstreifen, scharfe, mit Chicoréesalat **31**
R Radieschen-Kartoffel-Salat **106**
Rübli-Whoopies **122**
S Scharfe Putenstreifen mit Chicoréesalat **31**
Schnelle Paella **130**
Schoko-Pancakes **59**
Speckpfannkuchen, fruchtige **61**
Spiegelei-Schnitten **121**
T Tagliatelle mit Steak und Pfefferrahm **96**
Teriyaki-Kotelett mit Ananas **100**
Tofu-Bolognese **99**

IMPRESSUM

essen&trinken
FürjedenTag

Verlag und Sitz der Redaktion: Gruner + Jahr GmbH & Co KG
Postanschrift: Brieffach 19, 20444 Hamburg; Besucher: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Tel. 0 40/37 03-0, Fax 0 40/37 03-56 77

Editorial Director
Jan Spielhagen

Redaktionsleiter
Clemens von Luck

Creative Director
Elisabeth Herzel

Photodirector Food
Monique Dressel

Redaktionelle Beratung
Tim Mälzer

Geschäftsführende Redakteurin
Gaby Milchers

Leiter der e&t-Küche
Achim Ellmer

e&t-Küche
Anne Haupt, Marion Heidegger (Stv.), Hege Marie Köster, Sophie Leyendecker, Anne Lucas, Kay-Henner Menge, Marcel Stut

Redaktion
Renate Frank (Getränke)
Antje Klein

Assistenz der Chefredaktion
Martina Buchelt

Cheflayout
Ricarda Fassio

Layout
Katrin Falck (fr. M.)
Christine Matthiesen (fr. M.)

Bildredaktion
José Blanco
Martina Raabe (fr. M.)

Fotos
Matthias Haupt

Styling
Meike Graf (fr. M.)

Schlussredaktion
Monika Beer (fr. M.)

Honorare
Dörthe Stührmann

Leserdienst
Andrea Meinköhn
Tel. 0 18 05/8 61 80 07

Verlagsgeschäftsführer
Soheil Dastyari

Publisher
Dr. Gerd Brüne,
Oliva Zumft Cortines

Vertriebsleitung
Ulrike Klemmer
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Director Brand Solutions
Nicole Schostak

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Nicole Schostak
G+J Media Sales
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Es gilt die aktuelle Preisliste.
Infos hierzu unter www.gujmedia.de

Marketingleitung
Kerstin Füllgraf

Kommunikation/PR
Mandy Rußmann

Herstellung
Heiko Belitz (Ltg.),
Julia Bach

Syndication
Picture Press
E-Mail: sales@picturepress.de

Verantwortlich für www.fuerjedentag.de
G+J Living & Food GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Redaktion: Yukie Yasui

Lithografie
Peter Becker GmbH
Delpstraße 15
97084 Würzburg

Druck
RR Donnelley
ul. Obroncow Modlina 11
30-733 Kraków, Polen

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt
Clemens von Luck
Am Baumwall 11
20459 Hamburg

Abonnement Deutschland
essen & trinken Für jeden Tag
Abo-Service, 20080 Hamburg
Jahresabopreis:
33,60 € inkl. MwSt., frei Haus
Abo-Service Inland
Tel. 040/55557809
Fax 01805/8618002*
persönlich erreichbar:
Mo–Fr 7:30–20:00 Uhr
Sa 9:00–14:00 Uhr
E-Mail: abo-service@guj.de
Internet: www.essen-trinken.de/abo
24-Std.-Online-Kundenservice:
www.meinabo.de/service
Post: Leserservice essen & trinken Für jeden Tag, 20080 Hamburg
Abo-Service Ausland
Tel. +49-40/55557800
Fax +49-1805/8618002
persönlich erreichbar:
Mo–Fr 7:30–20:00 Uhr
Sa 9:00–14:00 Uhr
E-Mail: abo-service@guj.de
Internet: www.essen-trinken.de/abo
24-Std.-Online-Kundenservice:
www.meinabo.de/service
Bestellung älterer Ausgaben
Für jeden Tag-Versandservice
20080 Hamburg
Tel. 040/55557800
Fax 01805/8618002*
E-Mail: Heft-Service@guj.de
*0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreis max. 0,42 €/Min.

© Copyright 2015: Für jeden Tag
ISSN 1612-3859

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion.
Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutze des Urheberrechts.
Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr.
Manuskripten und Fotos bitte Rückporto beifügen. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr.

WENIGER IST MEHR VOM GLÜCK

DIE NEUE FLOW IST DA,
mit kreativen Ideen, spannenden Denkanstößen und positiven Inspirationen,
die den Alltag ein bisschen schöner machen. Dazu kleine Papiergeschenke zum
Herausnehmen, liebevolle Illustrationen und viele Selbstmachtipps.
www.flow-magazin.de

JETZT NEU AM KIOSK

Mein Leben ist im flow

FLOW – LIZENZNEHMER VON SANOMA MEDIA NETHERLANDS B.V.

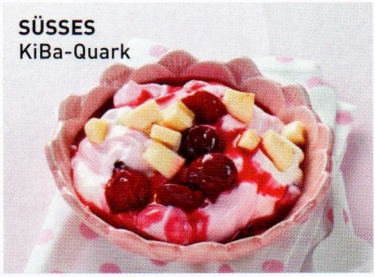
VORSCHAU

Mai 2015 **Freuen Sie sich auf das nächste Heft**

Urlaubsreif? Mit unseren Klassikern aus **Italien** können Sie sich in den Süden träumen. Genießen Sie Pizza, Pasta, Risotto und Tiramisu. Ebenso lecker: unsere raffinierten **Hauptgerichte.** Und zu Dessert oder Kaffee gibt's: himmlisch **süße Ideen.** Last but not least verrät **Tim Mälzer,** was er jetzt am liebsten kocht.

Lust auf Italien
Pizza, Antipasti und vieles Leckeres mehr

HAUPTGERICHTE
Schnitzelröllchen



SÜSSES
KiBa-Quark

„EINFACH ESSEN" MIT TIM MÄLZER: FRÜHLING IN DER KÜCHE

ALLES SO SCHÖN BUNT HIER
Von Brotsalat bis Spitzkohlpfanne

Fotos: Matthias Haupt

Das nächste Heft erscheint am 14. April 2015

DAS 15 MINUTEN REZEPT

REGINA HEMME (23), Praktikantin in unserer »e&t«-Küche, hat das Rezept nachgekocht in **14 Minuten 47 Sekunden.**

Schnelle Paella

FÜR 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

1 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit **2 El Öl** in einer heißen Pfanne 2 Min. anbraten. **1 Beutel Express-Basmati-Reis** (250 g, z. B. Uncle Ben's), **150 g TK-Erbsen** und **50 ml Gemüsebrühe** zugeben und alles miteinander mischen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Cayennepfeffer** und **1 Prise gemahlenem Safran** würzen. **2 1 Pk. TK-Meeresfrüchte** (275 g) darüber verteilen und 8 Min. zugedeckt garen. Vor dem Servieren alles nochmals gründlich miteinander vermengen.

PRO PORTION 29 g E, 14 g F, 50 g KH = 449 kcal (1892 kJ)

In weniger als 15 Minuten mal eben Spaniens Spezialität zaubern. Olé!

Rezept: Sophie Leyendecker; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Meike Graf

Ist Ihre Küche osterfest?

Mit diesen Rezepten gelingt Ostern garantiert.

Wir haben für jede Nase den richtigen Riecher.

Von unserer großen Käseauswahl kann sich jeder eine Scheibe abschneiden. Egal ob Weich-, Hart- oder Schnittkäse: Wir bieten für jeden Gaumen den perfekten Genuss. Und wenn Sie sich bei all den Leckereien nicht zwischen Brie, Manchego, Morbier & Co. entscheiden können, unterstützen Sie unsere Experten nach Laibeskräften. So schließen unsere Käsespezialitäten nicht nur den Magen, sondern öffnen auch das Herz.
Weitere Informationen auf edeka.de

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA